



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم علم النفس

التفكير القطبي وعلاقته باعاقة الذات لدى طلبة الجامعة

بحث تقدم به الطالبة

ضى جواد كاظم

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم اعلم النفس وهي جزء من متطلبات
لنيل درجة البكالوريوس في التربية للعلوم الانسانية .

بإشراف الدكتور

م . صليبي مكلف حسن

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَأَنْزَلْنَاهُ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (39) وَأَنْ سَعَيْهِ سَوْفَ

يُرَى

صدق الله العظيم

سورة النجم

الآية/ ٣٩

الإهداء

اولاً اشكر الله سبحانه وتعالى الذي وفقني وهداني لما اريد..
الى من تعهدني بالتربيته في الصغر وكان لي نبراسا يشيء فكري بالنصح والتوجيه
في الكبر « ابي وامي »
الى نبع الحنان والعطاء "امي الغالية" حفظها الله الى من حملني ومنحي الثقة
بالنفس وعلمني الصبر والمسؤولية "ابي الغالي"
الى من زرعوا النفاؤل في دربنا وقدموا لنا الأفكار والمعلومات... أساتذتي الاعزاء
أهديكم بحثي المتواضع...

الباحثة

شكر وامتنان

الحمد والشكر لله رب العالمين اولا ودائما وابدا وأما بعد اتقدم الشكر والتقدير إلى
مشرفي البحث

الدكتور صالبي مكلف حسن

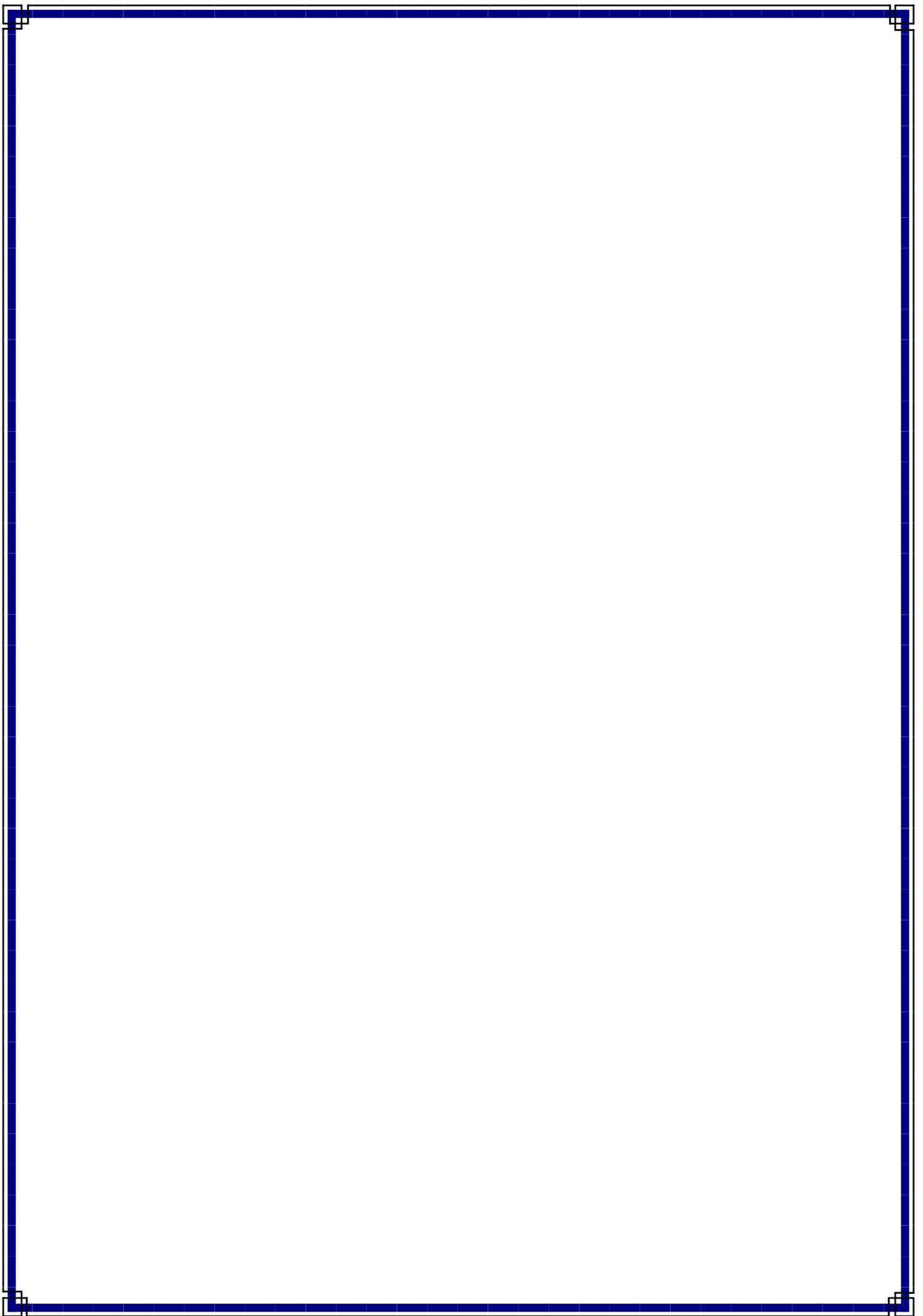
كما أتقدم بالشكر والامتنان لاجزاء لجنه المحكمين لما قدموا لي من توجيهات
وملاحظات ، إذ لم يبخل أحد منهم في تقديم أي مشورة علمية .

واخيرا

اهلي والدا عمين لي على طول مسرتي الدراسية بجهودهم واتعابهم التي لا ترد
راجيه للجميع دوام الصحة والتوفيق

المجلات العلمية

الصفحة	الموضوع	ت
ب	اية قرآنيه	١
ج	اهداء	٢
ح	شكر وتقدير	٣
د	ملخص البحث	٤
ذ	المحتويات	٥
٦-١	الفصل الاول	٦
٣-٢	الاطار العام / مشكلة البحث	٧
٤ - ٣	اهمية البحث	٨
٥	اهداف البحث	٩
٥	حدود البحث	١٠
٥	تحديد البحث	١١
١٣ - ٨	الفصل الثاني / الاطار النظري للدراسات السابقة	١٣
١٣-٨	التفكير القطبي	١٤
١٠	النظريات التي فسرت التفكير القطبي	١٥
١١	الدراسات السابقة التي تناولت في التفكير القطبي	١٦
١٥-١٣	اعاقه الذات	١٧
١٨-١٥	النظريات التي فسرت اعاقه الذات	١٨
١٨-١٧	الدراسات السابقة	١٩
٢٤-٢٠	الفصل الثالث	٢٠
٢٠	منهج البحث	٢١
٢٠	مجتمع البحث	٢٢
٢٠	عينه البحث	٢٣
٢١	ادوات البحث	٢٤
٢٤-٢١	ادوات البحث	٢٥
٢٤	التطبيق النهائي	٢٦
٢٤	الوسائل الاحصائي	٢٧
٢٦	الفصل الرابع / عرض النتائج وتفسيرها	٢٨
٢٧	الاستنتاجات	٢٩
٢٨	التوصيات	٣٠
٣٠-٢٩	المقترحات	٣٠
٣٢-٣١	قائمة المصادر	٣١
٣٣	الملاحق	٣٢



مستخلص البحث

تهدف الدراسة الحالية لمعرفة مستوى التفكير القطبي ومستوى اعاقه الذات والعلاقة بين التفكير القطبي واعاقه الذات لدى طلبة جامعة بابل كلية التربية للعلوم الانسانية .

ويعد مفهوم التفكير القطبي والقلق الوجودي من المفاهيم المهمة فقد عرف (بيك) التفكير القطبي بانه (التفكير الذي يصنف الأحداث الى اسود او ابيض والفرد لا يعطي لنفسه مساحة واسعة ليقرر فهو يرى نفسه أما ماهرا (ناجحاً أو يرى نفسه فاشلاً بالمطلق) ،

ولقد تنبأ جونز وبيركلاس (JONES & BERGLAS ١٩٧٨) بان بعض الأفراد يميلون إلى إحداث إعاقات لأدائهم كأسلوب الحماية ذاتهم، فأطلق على هذه الظاهرة مصطلح إعاقه الذات (SELF - HANDICAPPING) واستندا إلى مبادئ نظرية العزو في تفسير هما لهذه الظاهرة .

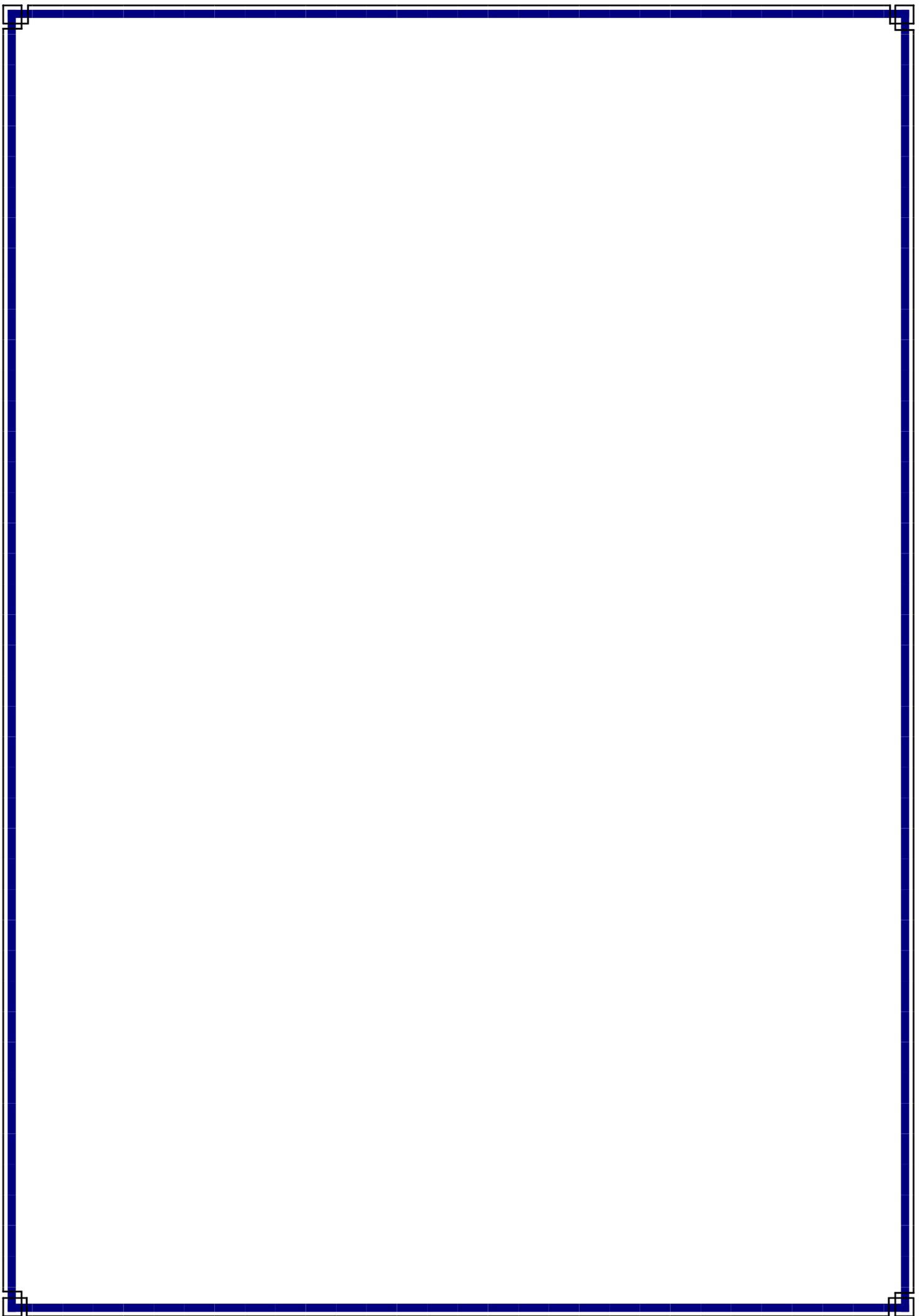
. ولأجل تحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياسين احدهما يحتوي على (٢٨) فقرة يقيس التفكير القطبي والآخر يحتوي على (١٤) فقرة يقيس اعاقه الذات، وقد تم تطبيق المقياسين على عينة مؤلفة من (٣٠) طالباً وطالبة وتم اختيارهم بصورة عشوائية. وبعد توزيع المقاييس على الطلبة واستخراج صدق وثبات المقياسين وبعد

جمع وتفريغ البيانات وتحليلها ومعالجتها احصائياً باستخدام الوسائل

الاحصائية توصلت الباحثة الى جملة من النتائج ١- طلبة الجامعة لديهم مستوى عال من التفكير القطبي.

طلبة الجامعة لديهم ذو إعاقه ذات منخفضة.

٣- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفكير القطبي واعاقه الذات. وقد وضعت الباحثة جملة من التوصيات والمقترحات على أساس النتائج التي خرج بها البحث الحالي.



ملحق رقم (١)

اسماء الساده المحكمين الذين استعانت بهم الباحثة

ت	اللقب العلمي	اسماء الساده المحكمين	التخصص
١	أ.د.	كريم فخري هلال	الإدارة التربوية
٢	أ.م.د.	صادق كاظم جربو	علم النفس التربوي
٣	م.د.	ايام وهاب رزاق	الارشاد التربوي
٤	أ.د.	علي حسين مظلوم المعموري	علم النفس المعرفي
٥	م.د.	متمم جمال غني الياسري	طرائق التدريس
٦	أ.م.د.	مدين نوري طلال	علم النفس الخواص
٧	م.د.	راقية عباس الدليمي	علم النفس التربوي
٨	م.م.	مهند كاظم عباس	قياس وتقويم

ملحق رقم (٢)

مقياس التفكير القطبي بصورته الاولية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

م/ استبانة آراء المحكمين حول مقياس التفكير القطبي:

الستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (التفكير القطبي وعلاقته باعاقة الذات لدى طلبة الجامعة)

وتحقيقا الحالي تبنت الباحثة مقياس (رشيد، ٢٠١٦) الذي عرف ا التفكير القطبي بأنه (لتفكير الذي يصنف الأحداث اسود او ابيض، والفرد لايعطى لنفسه مساحة واسعة ليقرر، فهو إما يرى نفسه ماهرًا "ناجحًا" بالمطلق او يرى نفسه "فاشلا" بالمطلق). يتكون المقياس من (٢٨) فقرة، علما ان بدائل الإجابة على المقياس هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا ، ، تنطبق علي نادرا ، لاتنطبق علي ابدأ). لذا نظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية واسعة تعرض الباحثة على حضراتكم الفقرات الآتية للمقياس لبيان رأيكم بالفقرات ومدى صلاحيتها وصالحية البدائل المعتمدة واقتراحاتكم الحذف او التعديل لما تجدوه مناسبا لذلك

مع جزيل ال شكر والامتنان

اشراف

م. صلبى مكاف حسن

الباحثة

ضي جواد كاظم

ملحق رقم (٣)

مقياس التفكير القطبي بصورته النهائية

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة....
تحية طيبة...

بين يديك مجموعة من الفقرات ، ارجو قراءتها واختيار بديل واحد من البدائل الموضوعه أمام كل فقرة وذلك من خلال وضع إشارة (✓) في الذي ينطبق عليك .
ونظرا لما نعهدده فيكم من صراحة في التغيير عن ارائكم لذا تتأمل الباحثة تعاونكم معها في الاجابة عن جميع هذا الفقرات ، علما أن اجابتك لن يطلع عليها أحد ولاستخدم الا الأعراض البحث العلمي ، ولاتوجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة وانما عن ارائكم حول بعض المواقف ، ولا داع لذكر لذكر الاسم.

المثال التالي يوضح كيفية الإجابة:

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لاتنطبق علي ابدا
١	اني حاد الطبع				✓	

معلومات عامة:

ذكر []

انثى [.]

مع جزيل الشكر والامتنان

الباحثة : ضي جواد كاظم

الفصل الأول

التعريف بالبحث

الإطار العام للبحث :-

*مشكلة البحث

*اهميه البحث

*اهداف البحث

* حدود البحث

* تحديد المصطلحات

أولاً: مشكلة البحث (problem research):-

اتجهت البحوث في الآونة الأخيرة إلى دراسة بعض الخصائص النفسية المهمة التي لها تأثير مباشر في تغيير حياة الانسان ويُعد التفكير من أكثر الموضوعات دراسة وبحثاً في مجالات علم النفس ولاسيما علم النفس المعرفي، وغنيت به جميع المدارس الفلسفية والفكرية والتربوية لمساعدة الفرد لكي يصبح أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات والمشكلات التي تعترض طريقه في جميع مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والتربوية والاخلاقية (العتوم ، ٢٠٠٤: ص١٩٧).

يعتبر التفكير القطبي رغبة ملحة دائماً لرؤية ظاهرة معينة من طرف واحد فقط حيث يرتبط هذا النوع من التفكير بالميل إلى التفكير بالصورة مقسمة تقسيم ثنائياً مثل ابيض واسود سيء وجيد كل شيء وعلى الرغم أن هذا النوع من التفكير قد يكون مفيداً عند محاولة تكوين فهم سريع أو اتخاذ قرار ما على أنه يحتمل أن يقود إلى سوء فهم بين هؤلاء الذين لديهم آراء مختلفة وقد تكون له تأثيرات مختلفة على طلبه المرحله الجامعية وذلك من خلال أحداث نوع من التوافق الأكاديمي والدراسي بسبب سوء الفهم واختلال المعرفه واختلاف المفاهيم.(علوان ، ٢٠١٨: ص٢)

إعاقة الذات تمثل حيلة سيكولوجية عن طريقها يقلل الفرد من الفرص المتاحة له لكي يؤدي اداء طيباً في عمل ينغمس فيه ويتوقع أن يفشل فيه، أو أن يؤدي اداء ضعيفاً ، مثل الذي يهيم أن يتدرب قبل دخول الاختبار . والهدف من ذلك هو إيجاد عذر مقبول أو مبرر للعمل الضعيف المتوقع بحيث يمكن ان تعزى أوجه القصور إلى الظروف المحيطة وليس إلى نقص القدرة لدى الفرد، وإعاقة الذات تمثل اختلاف العقبات في إثناء القيام بالأداء (سواء كانت تلك العقبات حقيقية أو تخیلات وهي التي تمكن الفرد من أن يكون مستعداً بالانحدار نتيجة لاحتمال الفشل)، إعاقة الذات تحدث عندما يحاذر الفرد من النتائج السلبية للفشل أكثر من أهمية تحقيق انجاز النجاح (العبادي، ٢٠١٠: ص٤) ومن الممكن أن تؤدي المؤسسات الاجتماعية والأسرة أو المدرسة دوراً مهماً في مساعدة الفرد على التخلص من الأزمات والضغوط النفسية عن طريق تنمية إحساسه بتقدير ذاته وإعانتته على فهم الحياة والعلاقات الاجتماعية بصورة صحيحة وإرشاده إلى أهمية دوره في الحاضر والمستقبل من أجل أن يكون مقبولاً ومحترماً لدى الآخرين ومحققاً لذاته وهويته وكيانه (الظالمي ، ص٢). لذا فإن الحاجة إلى التقدم وتحقيق الذات والإبداع وإحداث التغييرات المهمة في الحياة تتطلب إفراداً يتمتعون بذوات سليمة فعالة ومكانة اجتماعية عالية لأن إعاقة الذات تدفع بالفرد ليعيش على هامش الحياة عاجزاً عن تحقيق أي انجاز لنفسه مما يفقده الشعور بالقدرة التي تدفعه إلى التقدم ومواجهة المخاوف وضرورات الحياة العلمية والقيام ببعض المهمات غير العادية (الظالمي، ٢٠٠٤، ص٤) تتحدد مشكلة البحث الاجابة عن السؤال

الاتي ما قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التفكير القطبي واعاقة الذات لدى طلبة الجامعة ؟ وهذا ما تسعى الباحثة الوصول اليه.

ثانيا :أهمية البحث (research important) :-

ان بعض الأفراد يتعرضون لصدمات نفسية قد تجعلهم متطرفين او لديهم جموداً فكرياً فهم ينظرون الى الأمور نظرة سلبية متطرفة اما نظرة سوداء أو نظرة بيضاء ولا يميلون للوسطية في التفكير وهذا يعني ان لديهم تفكير قطبياً وان الافراد الذين يكون تفكيرهم متطرفا اما ابيض او اسود هم اشخاص لا يحتملون الغموض ويخافون المخاطرة في كل شيء فهم يميلون للتعامل مع الثوابت وتتسم استجاباتهم بالتطرف فتكون مواقفهم مع الاخرين مع او ضد وينظر الى المجالات الجدلية على انها ابيض أو اسود فقط (كتاب، ٢٠١٩: ص١٢)

ان مفهوم التفكير القطبي يرتبط بالمخطط المعرفي السلبي وان كان قد جرى اشتقاقه الى حد كبير من التوجهات العملية المعلوماتية التي اكدت على دور المخططات الخاطئة والثابتة او تراكيب البنية المعلوماتية في عملية تنظيم الافكار والانفعالات وينتج عن هذا النوع من التفكير اسباب و اعراض متعلقة بالتأثيرات السلبية للانفعالات مثل الكابة والقلق، وان الشخص بالتفكير القطبي يدرك نفسه و الاخرين والمواقف و العالم وفقا للفئات حادة متطرفة ويميل هذا النمط من التفكير الى ان يكون مطلقا و متطرفا اي لا مجال فيه لبصيص من الأمل فعلى سبيل المثال الام التي ترى نفسها سيئة تماما لأنها محبطة من طفلها الصغير و ترى الامهات الاخريات يتمتعن بالصبر على اولادهن كذلك هي ترى الامهات الاخريات بشكل عام افضل منها فهذا النمط من التفكير يكون غير واقعي تماما اما سودا او أبيض. (علوان، ٢٠١٨: ص١٤)

ان هناك بعض الأفراد يحملون صور او افكار سلبية عن انفسهم وعن الآخرين من افراد مجتمعهم و لا يرون الا نقاط الضعف و الاخطاء والحوادث غير السارة ولا ينظرون الى المستقبل القريب الا من زوايا مظلمة متشائمة وان هؤلاء الافراد سوف يصابون بالاضطراب النفسي اذا تركوا ولم يتم ارشادهم اي ان تفكيرهم السلبي والمتطرف هو الذي ولد تلك الاضطرابات النفسية وفي ضوء ذلك فالإرشادوالعلاج يحتاج الى نظرية معرفية للعمل على تعديل تلك التصورات الخاطئة والافكار السلبية المتطرفة (كتاب، ٢٠١٩ : ص٢٠)

أن التفكير القطبي قد يسبب اضطرابات القلق والاكتئاب (الجاف ، ٢٠٠٠:ص ١٦٤)

ويمكن تلخيص اهميه هذا البحث بما يأتي :

١ - الأهمية النظرية : استعراض الجانب النظري للعالم بيك في التفكير القطبي الذي عده أحد التشوهات المعرفية بتوفير تنظيم والذي يمكن أن يسهم في إغناء مكتبه المدرسة المعرفية السلوكية.

٢- الأهمية التطبيقية : تبني وتطبيق مقياس التفكير القطبي والذي يمكن الاستفادة منهما من الوحدات الإرشادية في الكليات والجامعات العراقية في تشخيص الطلبة في المتغيرات المذكورة.

٣- أهمية فئة طلبة الجامعة لكونهم فئة اجتماعية مهمة وقادة المستقبل وهم حال تخرجهم يقودون سوح العمل في مؤسسات الدولة والمجتمع كافة .

أن إعاقة الذات تمد جذورها إلى بدايات نظرية العزو (١٩٥٨) وكانت لها إشارات غير مباشرة ثم ابتكرها جونس وبيير كلاس حيث توصل إلى أن الناس يميلون إلى عزو ادائهم بطريقة تخدم الذات فالفرد يقول إن الأشياء الجديدة كان هو السبب لها والأشياء السيئة أجبر عليها فالأفراد يهيئون التبريرات والإعذار والأحداث الاجتماعية من أجل أن تكون التبريرات الحامية للذات في مكانها من أجل أن لا يتم تفسير الأداء الفاشل بطريقة تهدد تقدير الذات أو التقدير الاجتماعي ، ويتحقق ذلك من خلال استخدام قوانين العزو أي التقليل من أهمية القدرة على أنها سبب لحدوث الفشل (عزو خارجي) وزيادة أهمية القدرة على أنها سبب لحدوث النجاح (عزو داخلي) وهي من أهم العوامل التي تساعد على تطوير إعاقة الذات

(جونس ، ١٩٧٨:ص ٤٠٦)

أن دراسته الأنماط السلوكية التي قد يلجأ لها الأفراد هروبا من الفشل والقاء اللوم على الآخرين فدراسة (توكر ١٩٨١) إلى استهلاك الكحول بوصفها استراتيجية لإعاقة الذات، إذ أن الأفراد غير المتاكدين من نجاحهم لجوال إلى تناول الكحول ليهيئوا الأعذار المناسبة للأداء غير الجيد. (توكر ، ١٩٨١: ص ٢٩٢)

ثالثاً : اهداف البحث (research aims) :-

يهدف البحث الحالي إلى تعرف

- ١- مستوى التفكير القطبي لدى طلبة الجامعة.
- ٢- مستوى اعاقه الذات لدى طلبة الجامعة.
- ٣- العلاقة الارتباطية بين التفكير القطبي وإعاقه الذات لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: حدود البحث (search limits) :-

يتحدد البحث الحالي على طلبة جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية لقسم العلوم التربوية والنفسية من الذكور والاناث ولطلبة المرحلة الرابعة من الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

خامساً : تحديد المصطلحات (Define terminology) :-

أولا التفكير القطبي عرفه كل من :-

- ١- بيك (Beck، ١٩٧٦)) هو التفكير الذي يصنف الاحداث الى اسود او ابيض والفرد قد لا يعطي نفسه مساحة واسعة ليقرر فهو أما يرى نفسه ماهراً ناجحاً" او يرى نفسه "فاشلاً" بالمطلق.
- ٢- جابر وكفاني (١٩٩٠) هو التشبث بالأفكار والمعتقدات الخاصة بالفرد وعدم الاستعداد لمناقشة الأفكار الاخرى لقناعاته بخطئها وانحرافها.

٣- او شيو (oshio، ٢٠٠٩) :

هو الميل الى التفكير في الاشياء بأسلوب الاستقطاب الثنائي " الاسود والابيض " " جيد او سيء " " كل شيء أو لا شيء " .
التعريف النظري : لقد تبنت الباحثة تعريف (ارون بيك، ١٩٧٦) للتفكير القطبي لأنه افضل من تناول مفهوم التفكير القطبي ضمن التشوهات المعرفية وأعطى له تفسيرات واضحة.

التعريف الاجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته عن فقرات مقياس التفكير القطبي.

ثانيا- إعاقة الذات عرفه كل من :-

- ١- كيلي (kelley،١٩٧٨):
هي اللوم الذي يوجهه الفرد لذاته إذا ما خفق في ادائه.
 - ٢- سمت و سنايدر (smith snyder،١٩٨٥) :
عملية تحدث لدى الفرد استجابة منه لتخمينه فقدانه لتقدير ذاته مما ينتج عن ذلك احتمالية عدم كفاءة الأداء .
 - ٣- رودلت (Rhodewalt ١٩٨٨):
هي عملية تقليل من أهمية وقيمة القدرة الذاتية كتنفسير وشرح للأداء الضعيف ويتم ذلك وفق مبادئ العرز .
- اما التعريف الاجرائي
الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس اعاقه الذات فكلما ارتفعت درجته على
المقياس اتجه ميله إلى الاعاقة.

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

- . اولا التفكير القطبي
- النظريات التي فسرت التفكير القطبي
- الدراسات السابقة التي تناولت التفكير القطبي

ثانيا: اعاقه الذات

- النظريات التي فسرت اعاقه الذات
- الدراسات السابقة التي تناولت اعاقه الذات

المحور الأول: التفكير القطبي :-

أولاً: الاطار النظري :-

ان بعض الأفراد يميلون في ادراكهم للأشياء اما بيضاء أو سوداء خبيثة أو طيبة صادقه او كاذبه ، صائبة أو خاطئة ، دون ان يدركوا ان الشيء الواحد الذي قد يبدو سينا من وجهه نظرهم قد تكون فيه اشياء ايجابية اي ان الافراد ذوي التفكير القطبي يميلون الى مواجهه المواقف المختلفة والمتنوعة التي يتعرضون اليها بطريقة واحدة من التفكير ولا يتقبلون معارضة على افكارهم ويطلق الباحثون المختصون في علم النفس على هذه الشخصية عده مفاهيم مثل النفور من الغموض او تصلب الشخصية وقد بينت بعض الدراسات في البيئة العربية ان هذه الخاصية من التفكير ترتبط بسمات غير توافقية للتعصب والتسلط والتوتر والقلق وتنفق هذه النتائج مع نتائج جرت في الدول العربية والغربية. (كتاب، ٢٠١٩:ص ٤٢-٤٣)

ايجابيات التفكير القطبي

أشارت البحوث والدراسات الى وجود ايجابيات هذا النمط من التفكير عند محاولة تكوين فهم سريع او اتخاذ قرارات سريعة من خلال الاغلاق الفوري للمناقشات او المشاكل للحصول على نتائج واضحة وسرعة في التوصل إلى استنتاجات ضرورية في زمن قياسي ، ومثال ذلك اجراءات الديمقراطية والانتخابات واختيار المرشحين، الا ان هذا النوع من التفكير قد يقود الى سوء فهم بين الناس الذين يتبنون آراء غير متوافقة وخاصة في المواقف الجدلية (علوان، ٢٠١٨:ص ٤٤)

ارتباط التفكير القطبي ببعض المفاهيم

اولاً :ارتباط التفكير القطبي بالكمال والمثالية: يعد التفكير القطبي مفهوما مرتبطا بالكمال أو المثالية وقد طور كل من شافران وكوبر (shafran & cooper) نموذجاً خاصاً بالكمال الشاذ أو المرضي وفي نموذجهم هذا اقترحوا ان التفكير القطبي يعد عاملا اساسيا في الابقاء على الكمال السلبية عند الفرد، اذ اشار الى ان الافراد يتخذون القرارات بطريقة ثنائية حول ما اذا كانوا قد استوفوا او حققوا معاييرهم الذاتية الرفيعة اما انها على أساس نجاح كامل او اخفاق كامل ، وقد وجد (رايلي وشافران) ان التفكير القطبي كان حاضراً لدى معظم الأفراد الذين تم تصنيفهم على انهم يعانون من الكمال السليبي او المرضي (كتاب، ٢٠١٩: ص ٦٠)

ثانيا: النرجسية: واحدة من الأسباب التي تؤدي الى طريقة الكل أو لاشئ في التفكير، عندما يكون الشخص لديه نوع من النرجسية التي يجبره على التفكير بطريقة سلبية ثم عادة ما يتم تنفيذ هذه الطريقة من التفكير في جوانب حياته لان اما يخفض من قيمة الناس ويعتبرهم عديمي القيمة أو يفكر فيهم بشكل كبير فإن عقله يتبنى ببطيء كل او لاشئ في التفكير القطبي، وسوف يعتقد النرجسي ان الاشياء اما كبيرة أو صغيرة ونتيجة لذلك يقوم بتدريب عقله ببطيء وبدون وعي لتطوير التفكير القطبي. (علوان، ٢٠١٨، ص: ٤٤)

ثالثا: ارتباط التفكير القطبي بالاكتئاب عندما يشعر الشخص بالاكتئاب تبدو الامور سيئة وسلبية للغاية إلى الحد الذي يمكن فيه الشخص ان يتعلم كيفية تبني طريقة تفكير الكل أو لاشئ بينما يصنف اشياء كثيرة بشكل سلبي، ليس من المؤلف أن نسمع شخصا مكتئبا يتحدث عن مدى سوء حياته أو كيف أن كل شيء في حياته يتعلم كل شيء أو لتيفكر في شيء. (كتاب، ٢٠١٩، ص: ٦٣)

رابعا: ارتباط التفكير القطبي بالطموح قد يشعر البعض من الأفراد الطموحين انهم يريدون الحصول على كل شيء الاطفال والأصغر سناً هم فقط من بين الاشخاص الذي يحتمل ان يطوروا تفكيرهم في مثل هذه الحالة انهم سوف يرغبون في الحصول على كل شيء أو يشعر أن حياته في حالة من الفوضى بالنسبة لهؤلاء الافراد فان النجاح هو الحصول على كل ما يريدونه دون استثناء و اذا لم يحدث ذلك فانهم يشعرون بالسوءه. (كتاب، ٢٠١٩، ص: ٦٣-٦٤)

الأفكار التي يفكر بها ذوي التفكير القطبي وحديث الشخص لنفسه:

- اذا لم احصل على علامة كاملة في الامتحان فأنا فاشل.
- اذا اخطات في اثناء عملي فأنا غير كفوء.
- لا احد يفهمني يقدرني / يحبني.
- لا أرى أي فائدة من العمل العلاج الحياة.
- أتعب نفسي بعمل لست متأكدا من نتائجه. (مسلم، ٢٠١٩)

الآثار التي ترافق نمط التفكير القطبي

- ١- السعي للكمال بلا حدود.
- ٢ - الخوف من ارتكاب الأخطاء.
- ٣- الخوف من الخبرات الجديدة والتجديد.
- ٤- الشعور بالإحباط نتيجة الاحكام الحدية.
- ٥ - تحديد اهداف شبه مستحيلة.
- ٦ - توقعات اعلى من الواقع. (مسلم، ٢٠١١، ص: ١٣٠)

أنماط التفكير القطبي :-

يميز روكيشن بين نمطين من التفكير هما التفكير المنفتح الذي يمثل الجانب الأبيض ونمط التفكير المتعلق الذي يمثل الجانب الاسود وتناول روكيشن الجانب الابيض والاسود في التفكير كالاتي:

١- نمط التفكير المنفتح: ويكون فيه اسلوب التفكير نامياً ومتطوراً أي ان الفرد يهتم بمعرفة افكار الاشخاص الآخرين ومعتقداتهم ويقبل المناقشة في افكاره ومعتقداته مع الافراد الآخرين وكذلك تكون لديه القدرة على تغيير افكاره بنفسه اذا ثبت له ان افكاره خاطئة فيقوم بتصحيحها بما يتلائم مع أفكار ومعتقدات الافراد الآخرين ، وهذا هو الفرد السوي.

٢ - نمط التفكير المنغلق: يكون اسلوب التفكير جامداً ، ثابتاً نسبياً ومقاوماً للتغيير لا يتحمل الغموض أو اللبس في الافكار ولا يستطيع ان يتقبل افكار الافراد الآخرين أو ان يفهمها وتتسم استجابته بالتطرف إما القبول المطلق او الرفض المطلق للأفكار والمعتقدات.(كتاب ٢٠١٩:ص٦٨)

أبرز النظريات التي فسرت التفكير القطبي :-

نظرية أرون بيك:

يعتبر انموذج بيك اكثر النماذج المعرفية اصالة وتأثيراً اذ تمثل الصيغة المعرفية الركن الأساسي في نظرية ارون بيك ويرى بيك ان الأفراد يمتلكون الصيغة المعرفية التي تساعدهم على استبعاد معلومات معينة غير متعلقة في بيناتهم والاحتفاظ بالمعلومات المهمة وهناك بعض الافراد الذين يمتلكون تشوهات معرفية لديهم اضطرابات سلوكية انفعالية ويمتلكون صيغا ذاتية معرفية سلبية

يستبعدون المعلومات الإيجابية ويبقون على المعلومات السلبية لقد ركز على التحيزات السلبية والتشوهات الشائعة والتشوهات المعرفية التي تحدث في العمليات المعرفية مثل الانتباه الادراك ، التذكر ، الاستدلال، لدى مرضى الاكتئاب من خلال ابحاثه عن الاكتئاب وبناءً على ملاحظاته حدد الثالوث المعرفي (النظرة السلبية للذات و الخبرة الراهنة، النظرة للمستقبل) فالتحيزات المعرفية التي تعزز الادراك عند الفرد تؤدي الى عجز الذات لتغيير الظروف الراهنة التي يمر بها الأفراد ومن ثم اليأس من المستقبل ويرى ان العلاقة بين الافكار والمشاعر والسلوك تعد ثالوث معرفي كجزء لا يتجزأ من تدخلات العلاج المعرفي(كتاب، ٢٠١٩: ص ٤٨)

التفكير القطبي هو احد التشوهات المعرفية التي تحدث عنها أرون بيك:

يرى أرون بيك ان التفكير القطبي له خصائص التفكير الآلي ، أي انه يظهر منعكسات آلية، ويكون معقولاً من وجهة نظر الفرد لا من وجهة نظر الآخرين وهناك عدة خصائص التشوهات المعرفية تعد خصائص للحالات المرضية النفسية العامة التي تكون أقل شدة من الاضطرابات كالتجريد الانتقائي، الاستدلال الاعتباطي، التكبير والتصغير ، التعميم الزائد ، التسمية او فقدان التسمية، استخدام العبارات العاطفية والحتمية الشخصية والشخصانية، التفكير الانتحاري، والتفكير القطبي أيضاً من خصائص التشوهات المعرفية، وهو يرى ان افكار الفرد قد تكون ايجابية وتكيفية أو قد تكون سلبية تؤدي الى خلل وضيقي او قد تكون عامة او خاصة (علوان، ٢٠١٨: ص ٦١)

إن تصور أرون بيك عن التفكير القطبي يقوم على اساس تصويره عن طبيعة الانسان أي ان لكل انسان من وجهة نظره بناء معرفي ، ويقوم هذا البناء على الافكار التي يعتقدونها الفرد، فان لكل شخص تكون لديه معتقدات خاصة به عن الحياة وايضا معتقدات عن السلطة وعن العلاقات الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية وعن علاقته مع الأفراد الآخرين، ويكون تنظيم هذه المعتقدات في نسق معين أو نظام معين كلي، وهذا النسق الكلي يكون خصوصية البناء المعرفي للفرد وقد يترتب بناءً على هذا البناء المعرفي اساليب تفكير وسلوك واتجاهات عديدة لدى الفرد ، والتي قد توصف بأنها افكار وسلوكيات واتجاهات مختلفة او جامدة وقد توصف أيضاً بأنها اتجاهات وسلوكيات وتفكير منفتح قادر على التعايش والتواصل مع معتقدات واتجاهات وافكار الأفراد الآخرين. (كتاب، ٢٠١٩: ص ٥٥)

الدراسات التي تناولت التفكير القطبي

١ - دراسة (egan, etal، ٢٠٠٧) :

عنوان الدراسة: دور التفكير القطبي والصلابة في الكمال. هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى التحقق من بنيتين معرفيتين مرتبطتين نظرياً بالكمال أو المثالية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات (٤٠) من المرضى و (١١١) من الرياضيين و (١٩) من الطلبة، وقد أجابوا على اختبار التفكير القطبي والصلابة النفسية، اذ كان من المفترض أن عينة المرضى سوف تحقق درجات مرتفعة في اختبار الكمال السلبي اذ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات افراد العينة جميعها على اختبار الكمال الايجابي.

سلطت نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة ان التفكير القطبي هو المتغير الاكثر ارتباطاً بالكمال السلبي، في حين كان الارتباط ضعيفاً بينه وبين الكمال الايجابي، وقد نتاج الدراسة الضوء على اهمية الدور الذي يؤديه التفكير القطبي في الكمال السلبي والصلابة النفسية باعتباره بنية معرفية

تتطلب مزيداً من البحث لفهم الكمال السلبي وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة تم مناقشة تأثير العلاج المعرفي على الكمال السلبي والصلابة النفسية.

٢- دراسة السراي (٢٠١٢) :

عنوان الدراسة: تأثير برنامج ارشادي في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

هدف الدراسة: التعرف الى فئتين ملئ الفراغ وتغيير القواعد في خفض التفكير المستقطب.

عينة الدراسة أجريت على عينة من طلبة المرحلة الاعدادية.

نتائج الدراسة: أسفرت النتائج الخاصة بأهداف البحث عن فاعلية البرنامج الارشادي على وفق فئتي ملئ الفراغ وتغيير القواعد في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلبة المرحلة الاعدادية اذ انخفضت درجات المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية) وتمكنت الفئتان الارشاديتان من خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلبة المرحلة الاعدادية في حين لم يحدث تغيير ذو دلالة إحصائية

على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأية فنية ارشادية وكذلك تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فنية ملئ الفراغ وتغيير القواعد.

٣- دراسة كاظم (٢٠١٨) :

عنوان الدراسة: التفكير الثنائي المستقطب وأبعاد التعاطف لدى المرشدين التربويين.

هدف الدراسة: التعرف على التفكير المستقطب وعلاقته بأبعاد التعاطف لدى المرشدين التربويين .

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (٢٥٠) مرشد ومرشدة وبنسبة ٤٥٪ من مجتمع البحث.

نتائج الدراسة كانت نتائج الدراسة كما يلي:

- ١ - انتشار التفكير الثنائي المستقطب لدى المرشدين التربويين.
- ٢- المرشدات الاناث أكثر اتساماً بالتفكير المستقطب من المرشدين الذكور والمرشدين الكبار بالسن أكثر اتساماً بالتفكير الثنائي المستقطب من المرشدين الشباب.

- وفي مقياس أبعاد التعاطف اتسم المرشدين التربويين ببعدهم الاهتمام التعاطفي من بين جميع الأبعاد وافتقدوا لأبعاد (التخيل، الأخذ بمنظور الآخر، الاهتمام العاطفي ، الضائقة الشخصية).

- كانت العلاقة الارتباطية سلبية بين التفكير الثنائي المستقطب وبين بعدي (التخيل الضائقة الشخصية وكانت العلاقة ضعيفة بين التفكير الثنائي المستقطب وبعدي الأخذ بمنظور الآخر، الاهتمام التعاطفي).

المحور الثاني: اعاقه الذات

اولا : الإطار النظري

يسعى الافراد عادة الى عزل انفسهم عن نتائج الاداء السلبي ، وان هذا النوع من حماية الذات قادر في الحقيقة على اعطاء حرية أكبر للفرد للتمتع والاشترك بصورة أكبر في النشاط موضع التقويم.

اذ عادة ما توصف السلوكيات بـ (الاعاقه الذاتية) عندما يتم الشروع بها واستعمالها ستراتيجياً للحيلولة دون ايذاء المشاعر الخاصة بقيمة الذات والكفاءة وعلى الاخص في الحالات التي يكون فيها الأفراد غير متأكدين من مستوى مقدرتهم وادائهم . وكانت البدايات الأولى لمفهوم اعاقه الذات لدى جونز و بيركلاس عندما أشارا إلى ان بعض الأفراد الذين يقلقون حول ضعف انجازهم في مهمة ، قد يضعف انجازهم ! المهمة فيميلون الى احداث اعاقات لادائهم واطلقا على هذا النوع من الأفراد تسمية لتلك المعاقين ذاتيا او ذوي اعاقه الذات .

(Jones, 1972, p. 40)

وقد عرض الباحثان احدي استراتيجيات الاعاقه وذلك من خلال الاختيار بين عقارين الأول (pandocrin) وهو عقار موهم بانه يقلل من القدرة على الاداء الجيد والعقار الثاني الـ (Actavil) وهو عقار موهم بانه يزيد من القدرة على الاداء الجيد ووجد الباحثان أن الأفراد في التجربة يميلون الى اختيار العقار الأول قبل اداء المهمة وهم بذلك قد وفروا سببا لاحتمالية الفشل لانهم على ما يبدو لديهم مشاعر شك بشأن نجاحهم ، اما الافراد الذين اختاروا العقار الثاني فهم الذين لم يكن لديهم مشاعر الشك بشأن قدرتهم على النجاح في المهمة وهم بذلك أكثر ثقة في قدرتهم على الاداء الجيد . (مجيد ، ١٩٩٩ ، ص ٤)

ان اعاقه الذات عملية تحدث لدى الفرد استجابة منه لتخمينه فقدان تقدير ذاته ، مما ينتج عن ذلك احتمالية عدم كفاءة الاداء .

وهذا ما راسه (sMyer ١٩٩٦) حيث اشارت الى ان اعاقه الذات يتم احداثها من اجل حمايه مفهوم تقدير الذات (Esteem -Self) وهي عمليه احداث عقبات في طريق اكدته درالاداء خوفاً من الاخفاق في الاداء ..

وفي دراسه (Rhodewalt ١٩٩٥) التي استهدفت اختبار الفرضيه القائلة بأن اعاقه الذات تقع في خدمه حمايه الفرد لتقديره لذاته في بيئه طبيعيه ، قسم الطلبة من اجل التعرف على الفروق في اعاقه الذات لديهم واسلوب العزو في بدايه الفصل الدراسي وكانت لدى الطلاب قبل الامتحان الاول الفرصه لادعاء الاعاقات التي من شأنها ان تعيق من ادائهم في الامتحان واكمل جميع الطلاب مقاييس للمزاج وكذلك تقدير الذات وعزو الاداء بعد ان تلقوا تغذيه مرتده من أنهم أدوا اداء ضعيفا في الامتحان واطهرت النتائج اسناداً للفرضيه ولكن للرجال وليس للنساء حيث تفاعل مستوى اعاقه الذات مع جنس المفحوص اذ ان اعاقه الذات العاليه بين الرجال قد تنبأت باعاقه مزعومه قبل الامتحان وبعزو اكثر خارجيه للاداء الضعيف وتقدير أعلى الذات بعد تلقي التغذيه المرتده وكانت بين اوساط الاناث ما بين ميول اعاقه الذات والاعاقات المزعومه وعزو الاداء أضعف من العلاقات بين اوساط الذكور . وكانت عينه البحث مكونه من (٣٣) ذكراً و (٥٣) انثى من قسم علم النفس .

ان مستوى تقدير الذات يعكس درجه التهديد للذات الذي يؤدي بدوره الى ممارسات سلوكيه لحمايه الذات .

وعلى الرغم من أن اعاقه الذات وتقدير الذات هما شيان متلاحمان ، لكنهما تركيبان مستقلان من الناحيه النظرية . ويمكن ان نقول فيما يؤيد ذلك أن الأفراد من ذوي مفاهيم الذات السلبيه بالكامل (تقدير ذات واطئ جداً) لا يكون بحوزتهم أي شيء يودون حمايته ولا تكون لديهم ايه حاجه لاعاقه الذات . وايضاً ذوي مفاهيم الذات الإيجابيه والقدرات الإيجابيه هم في الغالب مدركون لذلك ولديهم ثقه بامكانياتهم وما الذي يمكن أن يقوموا به .. وبذلك هم غير معيقين لذواتهم .

ان اعاقه الذات كما يقول جونز وبيركلاس (١٩٧٨) يتم بيانها في ضوء عمليات العزو - الذاتيه .. وقد تبين في بيئه تجريبية أن الأفراد سيذكرون وجود اعاقه بوصفها حلاً أو تلميحاً في حاله الفشل .. ولكنهم سيترددون في استعمال الاعاقه لزيادة النجاح .

وتختلف اساليب العزو من حيث ادراك الفرد لطبيعه العوامل المسؤولة عن النتائج الايجابيه والنتائج السلبيه التي يتعرضون لها وهذه العوامل تختلف من حيث الموقع (Locus) أي مدى تعلقها بالفرد فتكون (عوامل داخلية Internal Factors) وتتضمن قدرة الفرد لاداء أي فعل ومقدار الجهد المتوقع لاداء ذلك الفعل أو تعلقها بالظروف او الناس الآخرين فتكون (عوامل خارجيه External Factors) . كما تختلف العوامل المسببه للاحداث من حيث الثبات، فتكون اما عوامل ثابتة (stable) تقف وراء ذلك النوع من النتائج التي يخبرها الفرد دائماً ، أو متغيره (unstable) لا تقف بالضروره وراء ذلك النوع من النتائج التي يخبرها الفرد . وتختلف

العوامل المسببة كذلك من حيث ادراك الفرد لمدى شمولية (Globality) اثارها ، فاما ان تدرك على انها ذات تأثير شمولي، أي تؤثر على مختلف جوانب حياة الفرد، أو ذات تأثير محدود (specific) يقتصر على نوع معين من المواقف والحوادث

وفي دراسة (Rhedewalt ١٩٩٧) لاختبار الفرضية القائلة بان الصفات المعزوة للذات والخاصة بالقدرة تتوسط الآثار المتفاعلة للاعاقات الذاتية ، تبين أن الأفراد ذوي اعاقة الذات العالية يعتقدون ان سمات القدرة هي ثابتة ، أما الأفراد ذوو اعاقة الذات الواطنة فيعتقدون بمبدأ الزيادة في القدرة أي انها قابلة للزيادة وخاضعة للتعلم . وقد تكونت عينة البحث من (٦٢) انثى و (٤٩) ذكرا وهم من طلبة جامعة (Utah) في قسم علم النفس.

النظريات التي تناولت مفهوم اعاقة الذات -Self handicapping :

١- نظرية ادلر Adler theory :

يرى ادلر ان السلوك الانساني يمكن تفسيره على أنه محاولة الفرد للحصول على السيطرة على الآخرين . وان الدافع إلى ذلك هو الرغبة في تحرير نفسه من الشعور بالنقص سواء كان هذا النقص جسميا ام عقلياً ، فعليا ام متخيلاً . وذكر ادلر عدة أساليب يمكن ان يلجأ اليها الفرد وهي ، أولاً : اسلوب السيطرة على الآخرين ، ثانياً : اسلوب الاخذ دائماً ، ثالثاً : اسلوب التجنب . (جلال ، ١٩٨٥ ، ص ٧٣٦)

ويشير ادلر الى اهمية الدور الاجتماعي الفطري بالنسبة للفرد ، فمنذ الطفولة الباكرة يسعى الطفل لاشباعاته من خلال سياق اجتماعي وتطور ممارساته ، وحين يحس بالنقص في مواجهة بعض المعوقات يتحفز للعدوان ضد مصادر الاعاقة ساعياً إلى القوة . ومع المزيد من التوافق الاجتماعي يتطور السعي من القوة الى النضال من اجل التفوق . (داود والعبيدي ، ١٩٩٠ ، ص ١٦٩)

وقد عد ادلر " الشخص الطبيعي " بانه الذي يضع نصب عينة اهدافاً واقعية يمكن تحقيقها ، اما " المريض نفسياً فهو الذي قد يضع أمام عينه أو في خياله أهدافاً غير واقعية يصعب أو يتعذر ادراكها ، وهو بذلك يتعذر عن بلوغها بالمرض . (جلال ، ١٩٨٥ ، ص ٧٣٦)

وجاءت دراسة جونز وبيركلاس لتؤكد فكرة الاعراض المرضية بانها مناورات من الفرد تستهدف حماية ذاته ، حيث اقترحت أن الاعراض المرضية النفسية تؤدي وظيفتها من أجل توفير مصادر اضافية لامكانية حدوث الفشل .
(مجيد ، ١٩٩٩ ، ص ١٧)

نستنتج من ذلك ان الانسان منخرط في حالة تعويض دائمة عن الشعور بالدونية والتخلص من النقص والسعي نحو الكمال والتسامي ليحتل مكانة مرموقة في المجتمع ، وهو في سعيه هذا يستخدم الاستراتيجيات الخاصة بالاعاقة الذاتية ومنها اللجوء الى الاعراض المرضية لاستخدامها مبرراً للداء الضعيف . كما أن الاعاقات الذاتية يتم توظيفها من اجل الغاء مشاعر الدونية الاساسية ، فعندما يلجأ الفرد إلى محاولة إيجاد تفسيرات واعدار للداء غير الجيد فإنه بذلك يحمي تقدير ذاته امام نفسه وامام الآخرين .

٢- نظرية فاعلية الذات لباندورا :-

Efficacy theory -Self

لقد اشار باندورا اول مرة الى مفهوم فاعلية الذات Efficacy -Self في كتابه الموسوم بـ (نظرية التعلم الاجتماعي) الصادر عام ١٩٧٧ .
والتي تعني أن سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة .
وهذه العوامل في راي باندورا تؤدي دوراً مهماً في التوافق النفسي والأضطر وفي تحديد مدى نجاح أي علاج للمشكلات الانفعالية والسلوكية .
وتمثل فاعلية الذات في نظرية باندورا وسيطاً معرفياً للسلوك ، فتوقع الفرد النامية الثانية يحدد طبيعة السلوك التي يقوم به ومدان أي يحدد مقدار الجيد سيبدله للدرجة المثابرة التي سينت مواجهه المشكلات از مجربات اللهسيبذله الفرد ودرجة المثابرة التي سيبدلها في مواجهة المشكلات او الصعوبات التي تعترضه
ان المعتقدات المتعلقة بفاعلية الذات تؤثر في عمليات الانتباه والتفكير اما بطريقة مساعدة للذات (facilitating) أو بطريقة معيقة للذات (debilitating) فالافراد الذين لديهم احساس قوي بفاعلية الذات يركزون انتباههم في تحليل المشكلة ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها ، أما الأفراد المعاقين ذاتياً فانهم يغرقون انفسهم بالهموم عندما يواجهون مطالب البيئة الصعبة ويسهبون في التركيز في جوانب القصور وقلة الفاعلية الذاتية لديهم ويتصورون فشلهم الذي يؤدي بدوره الى نتائج سلبية ، وان هذا النوع من التفكير السلبي يولد التوتر (tension) والضغط (stress)
ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية تلبية المتطلبات بافضل شكل ممكن الى اثاره القلق واحتمالية الفشل .

نظريات العزو Attribution theories :

يقضي الأفراد الكثير من الوقت وينفقون الكثير من الجهد وهم يحاولون فهم عدم حصول بعض الاشياء وحصول غيرها ومثال ذلك الاشياء المرغوب فيها ، وغير المرغوب فيها والمختصون بعلم النفس يشيرون إلى التفسيرات التي نقدمها لانفسنا لمث هذه الأحداث باسم (العزو السببي) او (العزو النحل) .

وسميت نظرية العزو كذلك لانها عنيت بالطرائق والاساليب التي عن طريقها نعر السلوك إلى الاسباب ، وهي تهتم بكيفية ادراكنا لآخرين فضلا عن انفسنا .
وكانت البدايات الأولى لنظرية العزو في دراسة (ادراك الفرد الاجتماعي) social person perception عام ١٩ حيث اتجه اهتمام الباحثين فيها الى الكيفية التي يفكر فيها الأفراد أحدهما تجاه الآخر والى خصائص عزو الافراد ونوعيته وأسباب ذلك وفي عام ١٩٥٨ اشار هايدر إلى امكانية تفسير السلوك استناداً إلى قطبية ثنائية ، هذه القطبية تعزى أما الى الفرد (الداخلي) او الى البيئة (الخارج) .
(جاسم ، ١٩٩٠ ، ص ٥)

١- نظرية روتر Rotter theory

ان نظرية التعلم الاجتماعي (social learning theory) لروتر طرحت مفهوم موقع الضبط (out of control) التي في ضوءها يرجع الأفراد اسباب نجاحهم في الحياة أو فشلهم الى اسباب يتحملون مسؤوليتها ، وهؤلاء هم الذين يكون موقع الضبط لديهم داخليا ، أي يرد الى اسباب داخلية . أما الذين يرجعون اسباب نجاحهم في الحياة أو فشلهم الى اسباب خارجية فيبحثون عن تفسيرات خارج انفسهم وهؤلاء هم الذين يكون موقع الضبط لديهم خارجياً .

(الأزيرجاوي ، ١٩٩١ ، ص ٥٨)

دراسات في اعاقه الذات :

هناك العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم اعاقه الذات.

دراسة مجيد ، ١٩٩٩ :

عن العلاقة بين اعاقه الذات والانجاز الدراسي على وفق متغيري الجنس والتخصص والتي أجريت في بغداد ، استخدم مقياس اعاقه الذات لـ (رودولت) بعد تعريبه لتحقيق اهداف البحث . وقد اظهرت النتائج ان افراد عينة البحث ذوو اعاقه ذات منخفضة وانجاز دراسي متوسط.

دراسة الظالمي (٢٠٠٤):

هدف الدراسة التعرف على العلاقة الارتباطية بين اعاقه الذات والمكانة الاجتماعية لدهدف الدراسة التعرف على العلاقة الارتباطية بين اعاقه الذات والمكانة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس والتخصص والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين اعاقه الذات والمكانة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس والتخصص وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية في الدراسة الصباحية وللصفوف المنتهية وقد استخدم الباحث مقياس مجيد ١٩٩٩ لاعاقه الذات وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين اعاقه الذات والمكانة الاجتماعية .

دراسة النعيمي (٢٠١٠):

هدف الدراسة تعرف علاقة اعاقه الذات والتوتر النفسي بترتيب فرق إنجاز جامعات الفرات الأوسط بكرة الطائرة للفتيات) وقد تمثلت عينة الدراسة بواقع (٤٣) لاعبة من المشاركات في البطولة من محافظات (بابل) الكوفة البصرة ميسان واستخدمت الباحثة مقياس إعاقه الذات ومقياس التوتر النفسي وأسفرت نتائج الدراسة بأن لاعبات كرة الطائرة في جامعات الفرات الأوسط يتصفن بالتوتر النفسي وإعاقه الذات ولا توجد علاقة حقيقية بين إعاقه الذات وترتيب إنجاز فرق جامعات الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للفتيات ، وكذلك بين ترتيب التوتر النفسي وترتيب إنجاز الفرق أيضا

دراسة احمد (٢٠١٠):

استهدفت الدراسة تعرف (العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وإعاقه الذات لدى عينة من طلاب الجامعة). ومعرفة الفروق بين الجنسين على كل منهما ، ومعرفة ديناميات الشخصية لدى منخفضي الصلابة النفسية .وقد تمثلت عينة الدراسة الاساسية في (٢٤٤) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية باسوان جامعة جنوب الوادي، وقد استخدم الباحث مجموعة من الا دوات في دراسته تمثلت في مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحث) مقياس اعاقه الذات (ترجمة الباحث) وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الصلابة النفسية واعاقه الذات لدى طلبة الجامعة

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

- منهج البحث
- مجتمع البحث
- عينه البحث
- ادوات البحث
- التطبيق النهائي
- الوسائل الاحصائية

يتضمن هذا الفصل استعراضاً لإجراءات تحقيق أهداف البحث الحالي وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات :

أولاً :منهج البحث (research methodology of)

استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في البحث وذلك لملائمته مع طبيعة البحث واهدافه، ويشمل المنهج الوصفي جمع المعلومات والبيانات وتبويبها وتحليلها وقياسها وتفسيرها وهو احد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها كميأ عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة او المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة. (ملحم، ٢٠١٠ ، ص ٣٧)

ثانياً مجتمع البحث (population of research)

ويقصد به جميع مفردات او وحدات الظاهرة تحت البحث فقد يكون المجتمع مكونا من سكان مدينة او مجموعة من الأفراد في منطقة ما (النعمي وآخرون، ٢٠١٥:ص ٧٧)، لذا تضمن مجتمع البحث طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية في جامعة بابل ذكوراً واناثاً للدراسة الاولى الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٣٣١) طالباً وطالبة موزعين بواقع (٩٧) ذكور و (٢٣٤) اناث و كما موضح في الجدول (١).

ت	المرحلة	ذكور	اناث	المجموع الكلي
١	الاولي	١٩	٦٠	٧٩
٢	الثانيه	٣٤	٥٦	٩٠
٣	الثالثه	٢٦	٨٠	١٠٦
٤	الرابعه	١٨	٣٨	٥٦
	المجموع	٩٧	٢٣٤	٣٣١

ثالثاً : عينة البحث (sample of research)

العينة هي جزء من المجتمع يكون اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الامكان لمجتمع الدراسة (النعمي وآخرون، ٢٠١٥ :ص ٧٨)، تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية لذلك اصبحت عينة البحث (٤٠) طالباً وطالبة بواقع موزع على (٢٠) ذكور و (٢٠) اناث اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية وجدول (٢) يوضح توزيع العينة.

القسم	عينه الذكور	عينه الاناث	المجموع
قسم العلوم التربويه والنفسيه	٢٠	٢٠	٤٠

رابعاً ادوات البحث (tools of research)

بما ان البحث الحالي يهدف الى دراسة العلاقة بين التفكير القطبي واعاقة الذات لدى طلبة الجامعة لذا تطلب الاعتماد على أداتين للبحث لتحقيق اهداف البحث لذلك

قامت الباحثة بما يأتي:

١ - مقياس التفكير القطبي :

بعد الاطلاع على الادبيات والد بالإجراءات راسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الباحثة بتبني مقياس (رشيد ، ٢٠١٦) للتفكير القطبي باعتباره الاكثر البحث وقد قامت الباحثة الآتية للتأكد من صلاحية المقياس :

أ- الصدق الظاهري : ان افضل طريقة للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين (عودة ، ٢٠٠٠ ، ص٧٨) ، ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرضت الباحثة فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس، والملحق (١) يوضح اسماء المحكمين اذ طلبت الباحثة من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة او غير صالحة أو بحاجة الى تعديل مع ذكر التعليل المقترح وعلى وفق ملاحظات لجنة المحكمين فان جميع الفقرات حصلت على نسبة اتفاق ١٠٠% .

ب- ثبات المقياس :

يقصد بثبات المقياس درجة استقراره اذا طبق لأكثر من مرة بفواصل زمني مناسب (عودة: ٢٠٠٠، ص ٦٨) ولغرض استخراج ثبات المقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية، تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية وفقرات زوجية وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ (٥٢.٠) وهذه الدرجة تمثل معامل الثبات نصفي الاختبار وباستعمال المعادلة التصحيحية لسبيرمان- براون فقد بلغ معامل الثبات (٦٩.٠) وبذلك توفر للمقياس شرط الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهكذا فان المقياس صالح للتطبيق.

ج - الصيغة النهائية للأداة:

بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات تم اعداد الصيغة النهائية للأداة التي تكونت من (٢٨) فقرة وضعت الباحثة امام كل فقرة (٥) بدائل بعد ان اعطت اوزان من (١-٥) درجات كانت البدائل تنطبق على دائماً، تنطبق على غالباً، تنطبق على احياناً تنطبق على نادراً، لا تنطبق عليه ابدأ ومن اجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس نجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لذا فان اعلى درجة هي (٦٥) درجة واطل درجة كانت (٣٥) درجة والتي تمت الاجابة عليها من خلال وضع علامة () في المكان المناسب.

د وصف المقياس وتصحيحه

يقصد بتصحيح الاداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقره من فقرات المقياس وعلى وفق الاوزان المحددة امام كل بديل من البدائل، وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (٨٤) درجة وبلغت اعلى درجة فرضية (١٤٠) درجة وادنى درجة فرضي (٢٨) درجة.

٢- مقياس اعاقه الذات

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (هيام صابر شاهين ٢٠١٥) لاعاقه الذات باعتباره الاكثر ملائمة لعينة البحث وقد قامت الباحثة الآتية للتأكد من صلاحية المقياس:

أ- الصدق الظاهري :

ان افضل طريقة للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين (ابراهيم وآخرون؛ ١٩٨٩؛ ص ٧٢)، ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرضت الباحثة فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والملحق (١) يوضح اسماء المحكمين اذ طلبت الباحثة من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة او غير صالحة أو بحاجة الى تعديل مع ذكر التعليل المقترح وعلى وفق ملاحظات لجنة المحكمين فان جميع الفقرات حصلت على نسبة اتفاق ١٠٠% .

بثبات المقياس :

يقصد بثبات المقياس درجة استقراره اذا طبق لأكثر من مرة بفواصل زمني مناسب (عودة : ٢٠٠٠، ص ٦٨) ولغرض استخراج ثبات المقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية، تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية وفقرات زوجية وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ (٥٢.٠) وهذه الدرجة تمثل معامل الثبات نصفي الاختبار وباستعمال المعادلة التصحيحية لسبيرمان براون فقد بلغ معامل الثبات (٦٩.٠) وبذلك توفر للمقياس شرط الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهكذا فان المقياس صالح للتطبيق.

ج الصيغة النهائية للأداة:

بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات تم اعداد الصيغة النهائية للأداة التي تكونت من (١٤) فقرة وضعت الباحثة امام كل فقرة (٥) بدائل بعد ان اعطت اوزان من (٥-١) درجات كانت البدائل تنطبق على دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق على احياناً تنطبق على نادراً، لا تنطبق عليه ابدأ ومن اجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس نجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لذا فان أعلى درجة هي (٦٥) درجة واقل درجة كانت (٣٥) درجة والتي تمت الاجابة عليها من خلال وضع علامة () في المكان المناسب.

د وصف المقياس وتصحيحه

يقصد بتصحيح الاداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقره من فقرات المقياس وعلى وفق الأوزان المحددة امام كل بديل من البدائل، وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (٤٢) درجة وبلغت اعلى درجة فرضية (٧٠) درجة وادنى درجة فرضية (١٤) درجة.

خامسا : التطبيق النهائي (the final application)

بعد أن تم التحقيق من الصدق والثبات للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينه البحث والبالغه (٣٠) طالبا وطالبة من طلبة قسم العلوم التربويه والنفسيه كليه التربيه للعلوم الانسانيه في جامعه بابل العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وتم توزيع الاستبيانات على الطلبة بانسيابية ودون أي مشاكل تذكر .

سادسا : الوسائل الاحصائيه (statistical means)

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي فقد تمت معالجه بياناته بالوسائل الاحصائيه التاليه :

١ . الاختبار التائي test-t لعينه واحده لاختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينه على مقياسي البحث

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

-الاستنتاجات

-التوصيات

- المقترحات

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث علي وفق أهدافه ، ومناقشتها وكما يلي :

الهدف الاول : مستوى التفكير القطبي لدى طلبة الجامعة:

لاجل تحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس التفكير القطبي على أفراد العينة الاساسيه البالغ عددهم (٤٠) طالبا وطالبة ، وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا وجدت الباحثة أن الوسط الحسابي قد بلغ (٢٣.٩٢)، والانحراف المعياري (٢٥.٧١) بينما كان الوسط الفرضي للمقياس (٨٤) ، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينه واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة هي (٧٢.٥) وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٥) لأنها أعلى من القيمة التائية الجدوليه والبالغه (٩٦.١) مما يشير إلى أن عينه البحث يتسمون بالتفكير القطبي ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول رقم (٣)

يوضح عدد افراد العينه والوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمته (ت) المحسوبة والجدوليه للتفكير القطبي

العينه	الوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	الوسط الفرضي	درجه الحريه	قيمه t المحسو به	قيمه t الدوليه	مستوى الدلالة
٤٠	٢٣.٩٢	٢٥.٧١	٨٤	٣٩	٧٣.٥	٩٦.١	٠.٥

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أدبيات البحث الحالي بأن بعض الأفراد أو عينه البحث الحالي يميلون في ادراكهم للأشياء أما بيضاء أو سوداء ، خبيثه أو طيبه ، صادقه أو كاذبه ، صابئه أو خاطئه ، دون أن يدركوا أن الشي الذي يبدو سيئا في نظرهم قد تكون فيه اشياء ايجابية وأشياء سلبية و ادراكهم للأشياء والمواقف والأفكار من كلا الاتجاهات والجوانب الايجابية والأسابيع أي أن طلبة الجامعة (عينه البحث الحالي) يميلون إلى مواجهة

المواقف المختلفة والمتنوعة التي يتعرضون إليها في الحياة تكون بطريقه واحدة من التفكير أما ابيض او اسود سلبي او ايجابي ،ولا يتقبلون المعارضه على أفكارهم وتكون لديهم نظره تسليطه ويتصفون بالجنود وعدم التسامح وضيق الأفق ويميلون إلى الأشخاص الذين تكون لديهم أفكار ومعتقدات متشابهه مع أفكارهم ومعتقداتهم ، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسه (السراي، ٢٠١٢) واختلف مع نتائج دراسه (. رشيد، ٢٠١٦) التي توصلت إلى أن طلبة الجامعه ليش لديهم تفكير قطبي.

الهدف الثاني : مستوى اعاقه الذات لدى طلبة الجامعة:

لأجل تحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس اعاقه الذات على افراد عينه الأساسية البالغ عددهم (٤٠) طالبا وطالبة ، وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا وجدت الباحثة أن الوسط الحسابي قد بلغ (٢٢.٥٣)، والانحراف المعياري (٦٥.٤٢) بينما كان الوسط الفرضي للمقياس (٤٢)، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينه واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة هي (٨٧.١٢) وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٥٠) لأنها أعلى من القيمة التائية الجدوليه والبالغه (٩٦.١) مما يشير إلى أن عينه البحث يتسمون باعاقه الذات ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول رقم (٤)

يوضح عدد افراد عينه والوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمه (ت) المحبوبة والجدوليه واعاقه الذات

العينه	الوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	الوسط الفرضي	درجه الحريه	قيمة t المحسو به	قيمة t الجدوليه	مستوى الدلالة
٤٠	٢٢.٥٣	٦٥.٤٢	٤٢	٣٩	٨٧.١٢	٩٦.١	٠.٥٠

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء ادبيات البحث الحالي إلى أن عينه البحث الحالي بأن طلبة الجامعه لا يوجد لديهم اعاقه ذات ويتمتعون بتقدير ذات أن الإنسان لديه نزعه فطرية لتحقيق الذات وتكتسب الأحداث التي تدور حول الفرد معناها من خلال ما يدركه ويفهمه الفرد من تلك الأحداث من معنى ، وتعامل الفرد مع واقعه يكون من خلال كيفية إدراكه وفهمه لهذا الواقع و وان الذات تتحقق من خلال النمو الإيجابي ، وتتمثل في صفات الفرد

وقدراته والمفاهيم التي يكونها بداخله نحو كل من ذاته والآخرين والبيئة التي يعيش فيها ، وطلبه الجامعه لديهم احساس قوي بفاعليه الذات ويركزون انتباههم في تحليل المشكله ويحاولون الوصول إلى حلول مناسبة لها . وان هذا النتيجة متفقه مع دراسة النعيمي (٢٠١٠) معارضه لدراسة مجيد (١٩٩٩) ودراسة الظالمي (٢٠٠٤).

الهدف الثالث : العلاقة الارتباطيه بين التفكير القطبي واعاقه الذات لدى طلبه الجامعه:

للكشف عن طبيعه العلاقة بين التفكير القطبي واعاقه الذات استخدمت الباحثه معامل بيرسون ، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٧٦.٠) مما يدل على وجود علاقة طردية قوية وفسرت الباحثه ذلك اذ كلما زاد التفكير القطبي زاد اعاقه الذات لدى طلبه الجامعه وهذا يعني أن التفكير القطبي له ارتباط مع اعاقه الذات ،جدول (٥) يوضح ذلك .

جدول رقم (٥)

يوضح العلاقة بين التفكير القطبي واعاقه الذات

العينه	قيمه الارتباط	قيمه الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٤٠	٧٦.٠	٩٦.١	٣٨	٠.٥

الاستنتاجات:

- في ضوء ماتوصلت إليه الباحثة من نتائج البحث الحالي يمكن استنتاج ما يأتي :
- ١- ان طلبه الجامعه يمتلكون مستوى عال من التفكير القطبي إذ أن الوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي.
 - ٢- ان طلبه الجامعه ليس لديهم إعاقة ذات لأن الوسط الفرضي للمقياس أعلى من الوسط الحسابي.
 - ٣ - اتضح وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفكير القطبي واعاقه الذات لدى طلبه الجامعه.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يأتي :

١- بالطلبة وحل مشكلاتهم والقيام بتوسيع نشاطاتهم من خلال الاتحادات الجامعية بين الطلبة مع بعض وبين الطلبة واستاتذة من أجل القليل من الأفكار المستقطبة ومناقشة الآراء والأفكار في مابينهم وتفعيل نشاطات علمية متنوعة للطلبة .

٢- ضرورة العمل على توجيه الأهل وأولياء الأمور والمرشدين والتربويين والمربين والتدريسيين والإدارة الجامعية والمسؤولين في الدولة على الاهتمام بالطالب اهتماما نفسيا واجتماعيا واقتصاديا والاهتمام بأساليب التنشئة الاجتماعية للتقليل من اعاقه ذاتهم وتفكيرهم القطبي .

٣- العمل على مناشدة جهاز الاشراف والتقويم من أجل العمل على تضمين بعض المناهج الدراسية مقررات تساعد في تنميته المرونة في التفكير والوسطية والاعتدال بعيدا عن الجمود والتفكير القطبي .

٤- أن تعمل مؤسسات المجتمع بشكل عام على تدعيم أفرادها ومساعدتهم على تكوين مفهوم إيجابي عن ذواتهم.

٥-زيادة الاهتمام بمفهوم الذات ، وذلك من خلال قيام وزاره التعليم العالي والبحث العلمي باتخاذ التدابير اللازمة لرفع مستوى مفهوم الذات عندهم ، وخلق الأجواء المناسبة لتحقيق هذا الهدف .

المقترحات :

في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي ،تقترح الباحثة ماياتي:

١- بحوث عن العلاقة الارتباطيه بين متغير التفكير القطبي وبين متغيرات نفسية أخرى (التنشئة الاجتماعية ، أساليب معاملة الوالدية ، المعتقدات الجامدة ، أساليب التفكير) .

٢- إجراء بحوث مماثله للبحث الحالي على عينات أخرى لطلبة المدارس للمراحل المتوسطة والإعدادية والمعلمين ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي .

٣- اجراء بحوث تجريبية لمعرفة اثر بعض المتغيرات في التفكير القطبي ومعرفة اثر بعض المتغيرات في اعاقه الذات.

٤- دراسة العلاقة بين اعاقه الذات والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات .

٥ - بناء برنامج ارشادي من قبل المتخصصين لخفض الشعور باعاقه الذات وخفض مستوى التفكير القطبي.

المقياس اعاقه الذات بصيغته النهائية

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم النفسية والتربوية

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة .

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تقيس جانبا من حياتك النفسية وكيفية تقييمك للمواقف ذات الصلة من الناحية الانفعالية لديك ، وما يدور بداخلك من مشاعر سواء تتعلق بك أو بمن حولك من الناس . وتتطلب هذه الفقرات الاجابة عنها بصدق تحقيقا لهدف البحث العلمي . وتنوع البدائل فيها كالآتي : (اوافق تماما ، اوافق غالبا ، اوافق احيانا لا اوافق ، لا اوافق ابد بعد تفضلك بقراءة الفقرات بعناية ، نرجو منك ..

١- وضع علامة () تحت البديل الذي ينطبق عليك ، والذي تراه معبرا عن مشاعرك اصدق تعبير.

٢- تكون الاجابة على جميع فقرات المقياس.

٣- اختر بديلا واحدا لكل فقرة.

مثال:-

لا اوافق أبدا	لا اوافق	اوافق أحيانا	اوافق غالبا	اوافق تماما	عندما أخطأ فإن رد فعلي الاول هو أن الوم الظروف .
------------------	----------	-----------------	----------------	----------------	---

الجنس

نكر

انثى

الباحثة

ضي جواد كاظم

الملاحق

ملحق (1)

جامعة بابل/كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا/الماجستير

مقياس القمع الانفعالي المقدم الى السادة المحكمين بصيغته الاولى

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء دراستها الموسومة ب (القمع الانفعالي وعلاقته بالجمود الفكري واعاقة الذات لدى طلبة الجامعة) ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (لطيف ٢٠١٦) والذي عرف القمع الانفعالي Emotional Suppression بانه (هو كبح الفرد شعوريا لسلوكيات التعبير الانفعالي السلبي لديه عند الاستثارة الانفعالية). ويتألف من (٢٤) فقرة لقياس القمع الانفعالي. ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها، يرجى بيان آرائكم بشأن مدى صلاحية فقرات المقياس، وسلامة صياغتها، وابداء الملاحظات التي تسهم في تطوير المقياس.

علما ان بدائل الاستجابة نحو مضمون كل فقرة من فقرات المقياس هي على التوالي (وافق تماما، اوافق غالب، اوافق احيانا، لا اوافق، لا اوافق ابدا)

مع جزيل الشكر والاحترام

الباحثة

نورس عطا عبد الجبار

مقياس القمع الانفعالي

تحتاج الى تعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات	ت
			اجد صعوبة في البوح بما اشعر به للآخرين.	١
			اخفي شعوري بالألم نتيجة موقف ما.	٢
			اعاني صعوبة توضيح مشاعري للآخرين.	٣
			اجد صعوبة في مواجهة الاخرين بالكلام.	٤
			اخفق مشاعر الغضب لدي.	٥
			اخفي انزعاجي من اي شئ.	٦
			احتفظ بانفعالاتي لِنفسي.	٧
			اعاني تراكم الانفعالات بداخلي.	٨
			امنع نفسي من البكاء والتعبير عند مشاهدتي موقفاً محزناً.	٩
			لدي أحساس بوجود قيود داخلية تمنعني من التعبير عن انفعالاتي بحرية.	١٠
			تدور المشاعر بداخلي مدة طويلة من دون ان اجد لها منفذاً للانطلاق.	١١
			اقول ما اشعر به.	١٢
			اكبح مزاجي المكتئب.	١٣
			افكر بطريقة هادئة عند مواجهة المواقف الضاغطة.	١٤
			اسمح للآخرين برؤية (بالاطلاع) ما اشعر به.	١٥
			اشعر بالألم نتيجة إخفائي حقيقة مشاعري.	١٦
			اكبح جماح غضبي.	١٧
			اجد صعوبة في قول الحقيقة لأحد ما تجنبنا للرفض.	١٨
			اخفي ما اشعر به لأنني تعرضت لكثير من العقوبات في صغري نتيجة بوحى بمشاعري.	١٩
			أجد ضرورة التعبير بحرية عن الحزن او الغضب	٢٠
			اخبر الاخرين عما يقلقني.	٢١
			أخفق مشاعر القلق بداخلي.	٢٢
			اشارك الاخرين أفراحهم واحزانهم.	٢٣
			انتظاهر بخلاف ما اشعر به في أثناء تعرضي للمواقف التي تثير غضبي.	٢٤

مقياس الجمود الفكري المقدم الى السادة المحكمين بصيغته الاولى

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء دراستها الموسومة بـ(القمع الانفعالي وعلاقته بالجمود الفكري واعاقه الذات لدى طلبة الجامعة) ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (التميمي ٢٠١٥) والذي عرف الجمود الفكري Dogmatism بانه (نسق معرفي مغلق نسبيا حول مجموعة مركزية من المعتقدات والافكار والآراء التي تؤدي الى شكل من اشكال التفكير الجامد او نموذج للتعصب لوجهة نظر معينة) وهو يتألف من (٣٥) فقرة لقياس الجمود الفكري .ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها ،يرجى بيان آرائكم بشأن مدى صلاحية فقرات المقياس ،وسلامة صياغتها ، وابداء الملاحظات التي تسهم في تطوير المقياس . علما ان بدائل الاستجابة نحو مضمون كل فقرة من فقرات المقياس هي على التوالي.

(اوافق تماما، اوافق غالبا ،اوافق احيانا ، لا اوافق ، لا اوافق ابدا)

مع جزيل الشكر والاحترام

الباحثة

نورس عطا عبد الجبار

مقياس الجمود الفكري

تحتاج الى تعديل	غير صالحة	صالحة	إصراري على أفكارى الخاطئة لاعتقادي بصحتها	1
			تكرار عملي عند حصولي على نتائج غير مرضية لأضمن نجاحي	2
			ارفض اي مناقشة تتعارض مع افكاري في حلقة نقاشية.	3
			احاول اتمسك بآرائى لحل مشكله معينة.	4
			اعتقد ان الطبيعة البشرية ثابتة لا تتغير بتغير الظروف.	5
			ارفض الافكار الجديدة لأنى لم اعتد عليها.	6
			افضل ان اكون صلبا وصعب المراس عند تعاملى مع الآخرين	7
			أذا فشلت في تغيير خطة أحاول استبدالها بأفضل.	8
			أحاول تجنب المشكلة التي تعترضني.	9
			أحاول إسكات من يخالفني في الرأي.	10
			أميل إلى العزلة في حفلة تتسم بالتنوع.	11
			ارغب في الانصراف عن يخالفني في الراي.	12
			اعتقد أن الاختلاف بيني وبين مجموعه من اصدقائي يسبب لي القلق.	13
			أتمسك بآرائى رغم ابتعادها عن متطلبات العصر.	14
			أتضايق من مشاهدة فلم أحداثه غامضة	15
			ارفض بشدة متطلبات عمل غير واضحة	16
			أميل إلى تحمل أفكار جديدة	17
			ارفض رفضا قاطعا لكل من لا يتفق مع أفكارى	18
			ينشغل تفكيرى بالماضي	19
			اشعر أن المستقبل يحمل منعطفات وتعقيدات جديدة	20
			أساير عادات وتقاليد منطقة تختلف عن منطقتي كثيرا	21

			يعد جهاز الحاسوب من متطلبات العصر	22
			أعيد ترتيب أهدافي حتى أصل الى النجاح	23
			أحب ان يقول عني الآخريين بانني شخص يصعب التقاهم معه	24
			اعتمد على نفسي في اتخاذ قراراتي المستقبلية	25
			اشعر بالارتياح لتمسكي بأرائي الشخصية	26
			أرى ان أفكار الآخريين لها قيمة معينة	27
			اقدر الشخص الذي يتمسك بأرائه بغض النظر عن صوابه او عدمه	28
			أتمسك بالتقاليد الاجتماعية التي اتعلمها	29
			أفضل الاهتمام بمصالحي الشخصية مهما تعارض مع مصالح الآخريين	30
			اعتقد بان التزامي بالقوانين الحالية يقيد حريتي	31
			اعتقد انني لا امتلك القدرة على التحكم بمصيري	32
			يصعب علي التوافق في حالة انفعالي	33
			اكرر اقوالي عدة مرات لأطمئن بان غيري يفهمني	34

ملحق (3)

جامعة بابل /كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

مقياس اعاقه الذات المقدم الى السادة المحكمين بصيغته الاولية

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء دراستها الموسومة بـ (القمع الانفعالي وعلاقته بالجمود الفكري واعاقه الذات لدى طلبة الجامعة) ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (Cooley-2004) والذي عرف اعاقه الذات *Self-Handicapping* بانه.

(عملية تحدث لدى الفرد استجابة منه لتخمينه فقدان ذاته مما ينتج من ذلك احتمالية عدم كفاية الاداء) وترجمته الى اللغة العربية وتكيفه مع البيئة العراقية وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في اللغة الانكليزية وهو يتألف من (١٤) فقرة لقياس اعاقه الذات ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها، يرجى بيان آرائكم بشأن مدى صلاحية فقرات المقياس ، وسلامة صياغتها ، وابداء الملاحظات التي تسهم في تطوير فقرات المقياس . علما ان بدائل الاستجابة نحو مضمون كل فقرة من فقرات المقياس هي على التوالي .

(وافق تماما ، اوافق غالبا ، اوافق احيانا ، لا اوافق ، لا اوافق ابدا)

مع جزيل الشكر واحترام

الباحثة

نورس عطا عبد الجبار

مقياس اعاقه الذات

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
١	عندما اخطأ فرد فعلي الاول هو ان الوم الظروف.			

٢	انا اميل الى ارجاء الاشياء حتى اللحظة الاخيرة.		
٣	اعتقد اني اكثر الناس مواكبا للظروف .		
٤	احاول القيام بأفضل ما يمكن بغض النظر عما تكون عليه المهمة.		
٥	انا انزعج بسهولة بسبب الضوضاء او التفكير الذاتي عندما احاول اقرأ.		
٦	احاول ان لا اشترك بكثافة في الانشطة التنافسية لكي لا اشعر بالأذى كثيرا اذا ما خسرت او كان ادائي سيئا.		
٧	سأكون افضل اذا بذلت مجهودا اكبر .		
٨	يوما ما سأتم كل ما أريد.		
٩	انا اشعر في بعض الاحيان بالمتعة مع كوني مريضا ليوم او ليومين لان هذا يزيل الضغط عني.		
١٠	سأنجز عملي بصورة افضل اذا لم افسح المجال لتدخل انفعالاتي.		
١١	اعتقد بانني اخذ اكثر من حصتي من الحظ السيء في الرياضة وفي العاب التسلية.		
١٢	انغمس بالإفراط في الطعام والشراب اكثر مما يجب.		
١٣	احياناً تتأبني الكآبة بحيث تصبح حتى المهام السهلة صعبة علي.		
١٤	اعترف اني ان اكون متعقلا عندما لا أكون بمستوى توقعات الآخرين		

ملحق (٤)

فقرات مقياس اعاقه الذات المترجمة من اللغة الانكليزية مع نصوصها التي

ترجمها الى اللغة العربية خبير لغوي وتربوي

ت	الفقرات باللغة العربية	الفقرات المترجمة الى الانكليزية
1	عندما افعل شيئا خاطئا فان رد فعلي للأول هو	When I do something wrong , My

first reaction is to blame the situation .	ان الوم الظروف.	
I tend to put things off to the last moment .	انا اميل الى ارجاء الاشياء حتى اللحظة الاخيرة .	2
I suppose I feel (under the weather more than most people	اعتقد اني اشعر مواكبا للظروف اكثر من معظم الناس	3
I always try to do my best no matter what .	احاول دائما القيام بأحسن ما يمكن بغض النظر عما تكون عليه المهمة .	4
I am easily distracted by noise or own thought when I try to read	انا انزعج بسهولة من الضوضاء او التفكير الذاتي عندما احاول اقرأ .	5
I try not to get too intensely involved in competitive so I wont hurt too much if I lose or do poorly .	احاول ان لا اشترك بكثافة في الانشطة الرياضية التنافسية لكي لا اشعر بالأذى كثيرا اذا ما خسرت او كان ادائي سيئا .	6
I would do a lot better if I tried harder	سأكون افضل اذا بذلت مجهودا اكثر .	7
I some day I might get it all together	يوما ما سأتمم كل ما أريد	8
I sometime enjoy being mildly ill for aday or two because it takes off the pressure	انا اشعر في بعض الاحيان بالمتعة مع كوني مريض ليوم او يومين لان هذا يزيل الضغط عني .	9
I would do much better if I didn't let my emotions get in the way .	سأنجز عملي بصورة افضل اذا لم افسح المجال لتدخل انفعالاتي .	10
I admit that lam tempted to rationalise when I do not live up to others	اعترف اني ان اكون متعلقا عندما لا اكون بمستوى توقعات الاخرين .	11
I often think I have more than my share of bad luck in sports card games.	اعتقد باني اخذ اكثر من حصتي من الحظ السيء في الرياضة وفي العاب التسلية .	12
I overindulge in food and drink more often than I should .	انغمس في الافراط في الطعام والشراب اكثر مما يجب .	13
Sometimes I get so depressed that	احيانا تتتابني الكأبة بحيث تصبح المهمات	14

ملحق (٥)

الفقرات المعدلة وفق اراء الخبراء لمقياس القمع الانفعالي

الفقرات بعد التعديل	الفقرات قبل التعديل	ت
لا اعبر عن مشاعر الغضب	اخفق مشاعر الغضب لدي	٥
لا اظهر انفعالاتي امام الاخرين	احتفظ بانفعالاتي لنفسي	٧
لا استطيع ان امنع نفسي من البكاء في كثير من المواقف المحزنة	امنع نفسي من البكاء والتعبير عند مشاهدتي موقفا محزنا	٩
اكتم مشاعري مدة طويلة دون البوح بها	تدور المشاعر بداخلي مدة طويلة من دون ان اجد لها منفذا للانطلاق	١١
اخفي شعوري بالاكئاب	اكبح مزاجي المكتئب	١٣
اسمح للآخرين بمعرفة ما اشعر به	اسمح للآخرين برؤية (الاطلاع) ما اشعر به	١٥
اعبر بحرية عن الحزن والغضب	اجد ضرورة التعبير بحرية عن الحزن والغضب	٢٠
اخفي مشاعر القلق بداخلي	اخفق مشاعر القلق بداخلي	٢٢

ملحق (6)

الفقرات المعدلة وفق اراء الخبراء لمقياس الجمود الفكري

الفقرات بعد التعديل	الفقرات قبل التعديل	ت
اصر على افكاري الخاطئة لاعتقادي بصحتها .	اصراري على افكاري الخاطئة لاعتقادي بصحتها .	١
اكرر عملي عند حصولي على نتائج غير مرضية لأضمن نجاحي .	تكرر عملي عند حصولي على نتائج غير مرضية لأضمن نجاحي .	٢
احاول التمسك بأرائي لحل المشكلات التي تواجهني.	احاول التمسك بأرائي لحل مشكلة معينة .	٤

٥	ابتعد عن الافكار الايجابية لتعديل عاداتي .	ابتعد عن أي فكرة تتعارض مع عاداتي .
١٢	اميل الى العزلة في حلقة تتسم بالتنوع	أميل الى العزلة في التجمعات .
٢٢	اساير عادات وتقاليد منطقة تختلف عن منطقتي كثيرا.	اساير عادات وتقاليد مختلفة عن عاداتي وتقاليدي كثيرا .
٣١	فضل الاهتمام بمصالحي الشخصية مهما تعارض مصالح الاخرين .	أفضل الاهتمام بمصالحي الشخصية مهما تعارضت مع مصالح الاخرين .

ملحق (7)

الفقرات المعدلة وفق اراء الخبراء لمقياس اعاقه الذات

ت	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
١	عندما افعل شيئاً خاطئاً فان رد فعلي الاول هو ان اليوم الظروف .	عندما اخطأ فرد فعلي الاول هو ان اليوم الظروف .
٣	اعتقد اني اشعر مواكبا للظروف اكثر من معظم الناس .	اعتقد اني اكثر الناس مواكبا للظروف .
٤	احاول دائما القيام بأحسن ما يمكن بغض النظر عما تكون عليه المهمة .	احاول القيام بأفضل ما يمكن بغض النظر عما تكون عليه المهمة .

ملحق (8)

اسماء السادة المحكمين

ت	السادة الخبراء	مكان العمل
1	أ.د. أروة محمد ربيع	جامعة بغداد
2	أ.د. بتول بناي زيدي	جامعة بابل
3	أ.د. بثينة منصور الحلو	جامعة بغداد
4	أ.د. حسين ربيع حمادي	جامعة بابل
5	أ.د. حسين اليعقوبي	جامعة كربلاء
6	أ.د. عبد السلام جودت	جامعة بابل
7	أ.د. عبد الجليل التميمي	جامعة بغداد

جامعة بابل	أ.د. علي محمود كاظم الجبوري	8
جامعة بابل	أ.د. علي حسين مظلوم	9
جامعة بغداد	أ.د. علي عودة محمد الحلفي	10
جامعة بابل	أ.د. عماد حسين المرشدي	11
جامعة بغداد	أ.م.د. احمد لطيف جاسم	12
جامعة كربلاء	أ.م.د. رجاء ياسين عبد الله	13
جمعة واسط	أ.م.د. رشيد ناصر خليفة	14
جامعة بغداد	أ.م.د. عبد الحليم رحيم علي	15
جامعة كربلاء	أ.م.د. عدنان ماردي جبر	16
جامعة بغداد	أ.م.د. علي تركي القريشي	17
جامعة بابل	أ.م.د. صادق كاظم	18
جامعة بابل	أ.م.د. كاظم عبد نور	19
جامعة بابل	أ.م.د. كريم فخري هلال	20

ملحق (9)

اسماء السادة المحكمين المتخصصون ب (باللغة الانكليزية)

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الانسانية	أ. د. رياض طارق كاظم	1
جامعة بابل / كلية التربية الاساسية	أ. د. عاصم عبود زبار	2
جامعة بابل / كلية التربية الاساسية	أ.د. حيدر محمد مزعل	3
جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الانسانية	أ. م. د. وفاء مخلص	4

ملحق (١٠)

مقياس القمع الانفعالي بصيغته النهائية

جامعة بابل /كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم النفسية والتربوية
الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانة

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تقيس جانباً من حياتك النفسية وكيفية تقييمك للمواقف ذات الصلة من الناحية الانفعالية لديك ، وما يدور بداخلك من مشاعر سواء تتعلق بك او بمن حولك من الناس . وتتطلب هذه الفقرات الاجابة عنها بصدق تحقيقاً لهدف البحث العلمي . وتتوع البدائل فيها كالآتي : (اوافق تماما ، اوافق غالباً ، اوافق احياناً ، لا اوافق ، لا اوافق ابداً) . بعد تفضلك بقراءة الفقرات بعناية ، نرجو منك .

١- وضع علامة () تحت البديل الذي ينطبق عليك ، والذي تراه معبراً عن مشاعرك اصدق تعبير .

٢- تكون الاجابة على جميع فقرات المقياس .

٣- اختر بديلاً واحداً لكل فقرة .

مثال:

لا اوافق ابداً	لا اوافق	اوافق احياناً	اوافق غالباً	اوافق تماماً	اجد صعوبة في البوح بما اشعر به للآخرين
----------------	----------	---------------	--------------	--------------	--

يرجى تدوين المعلومات ولا داعي لذكر الاسم

النوع:- ذكر () انثى ()

التخصص:- علمي () انساني ()

الباحثة

نورس عطا عبد الجبار

ت	الفقرات	اوافق تماماً	اوافق غالباً	اوافق احياناً	لا اوافق	لا اوافق ابداً
١	اجد صعوبة في البوح بما اشعر به للآخرين .					
٢	اخفي شعوري بالألم نتيجة موقف ما .					
٣	اعاني من صعوبة توضيح مشاعري للآخرين .					
٤	اجد صعوبة في مواجهة الآخرين بالكلام .					
٥	لا اعبر عن مشاعر الغضب .					
٦	اخفي انزعاجي من امور كثيرة .					
٧	لا اظهر انفعالاتي امام الآخرين .					
٨	اعاني من تراكم الانفعالات بداخلي .					
٩	لا استطيع ان امنع نفسي من البكاء في كثير من المواقف المحزنة .					
١٠	لدي أحساس بوجود قيود داخلية تمنعني من التعبير عن انفعالاتي					

					بحرية.
١١					اكتم مشاعري مدة طويلة دون البوح بها .
١٢					اقول ما اشعر به.
١٣					اخفي شعوري بالاكئاب .
١٤					افكر بطريقة هادئة عند مواجهة المواقف الضاغطة.
١٥					اسمح للآخرين بمعرفة ما اشعر به.
١٦					اشعر بالألم نتيجة إخفائي حقيقة مشاعري.
١٧					اكبح جماح غضبي.
١٨					اجد صعوبة في قول الحقيقة لأحد ما تجنبنا للرفض.
١٩					اخفي ما اشعر به لأنني تعرضت لكثير من العقوبات في صغري نتيجة بوحى بمشاعري.
٢٠					أعبر بحرية عن الحزن او الغضب.
٢١					اخبر الاخرين عما يقلقني.
٢٢					أخفي مشاعر القلق بداخلي.
٢٣					اشارك الاخرين أفراحهم واحزانهم.
٢٤					اتظاهر بخلاف ما اشعر به في أثناء تعرضي للمواقف التي تثير غضبي.

ملحق (11)

مقياس الجمود الفكري بصيغته النهائية

جامعة بابل /كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم النفسية والتربوية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

بين يدك مجموعة من الفقرات التي تقيس جانبا من حياتك النفسية وكيفية تقييمك للمواقف ذات الصلة من الناحية الانفعالية لديك ، وما يدور بداخلك من مشاعر سواء تتعلق بك او بمن حولك من الناس . وتتطلب هذه الفقرات الاجابة عنها بصدق تحقيقا لهدف البحث العلمي . وتنوع البدائل فيها كالآتي: (اوافق تماما ، اوافق غالبا ، اوافق احيانا ، لا اوافق ، لا اوافق ابدا). بعد تفضلك بقراءة الفقرات بعناية ، نرجو منك.

١- وضع علامة () تحت البديل الذي ينطبق عليك ، والذي تراه معبرا عن مشاعرك اصدق تعبير .

٢- تكون الاجابة على جميع فقرات المقياس.

٣- اختر بديلا واحدا لكل فقرة .

مثال:

اصراري على افكاري الخاطئة لاعتقادي بصحتها.	اوافق تماما	اوافق غالبا	اوافق احيانا	لا اوافق	لا اوافق ابدا
--	-------------	-------------	--------------	----------	---------------

يرجى تدوين المعلومات ولا داعي لذكر الاسم

النوع:- ذكر () انثى ()

التخصص:- علمي () انساني ()

الباحثة

نورس عطا عبد الجبار

ت	الفقرات	اوافق تماما	اوافق غالبا	اوافق احيانا	لا اوافق	لا اوافق ابدا
١	إصراري على أفكاري الخاطئة لاعتقادي بصحتها.					
٢	تكرار عملي عند حصولي على نتائج غير مرضية لأضمن نجاحي.					
٣	ارفض اي مناقشة تتعارض مع افكاري في حلقة نقاشية.					
٤	احاول اتمسك بارائي لحل مشكله معينة.					
٥	اعتقد ان الطبيعه البشرية ثابتة لا تتغير بتغير الظروف.					

					٦ +ارفض الافكار الجديدة لاني لم اعتد عليها.
					٧ افضل ان اكون صلبا وصعب المراس عند تعاملي مع الآخرين.
					٨ اذا فشلت في تغيير خطة أحاول استبدالها بأفضل.
					٩ أحاول تجنب المشكلة التي تعترضني.
					١٠ أحاول إسكات من يخالفني في الرأي.
					١١ أميل إلى العزلة في حفلة تتسم بالتنوع.
					١٢ ارغب في الانصراف عن مخالفتي في الراي.
					١٣ اعتقد أن الاختلاف بيني وبين مجموعه من اصدقائي يسبب لي القلق.
					١٤ أتمسك بآرائي رغم ابتعادها عن متطلبات العصر.
					١٥ أتضايق من مشاهدة فلم أحداثة غامضة.
					١٦ ارفض بشدة متطلبات عمل غير واضحة.
					١٧ أميل إلى تحمل أفكار جديدة.
					١٨ ارفض رفضا قاطعا لكل من لا يتفق مع أفكاري.
					١٩ ينشغل تفكيري بالماضي.
					٢٠ اشعر أن المستقبل يحمل منعطفات وتعقيدات جديدة.
					٢١ أساير عادات وتقاليد منطقة تختلف عن منطقتي كثيرا.
					٢٢ يعد جهاز الحاسوب من متطلبات العصر.
					٢٣ أعيد ترتيب أهدافي حتى أصل الى النجاح.
					٢٤ أحب ان يقول عني الآخرين بانني شخص يصعب التفاهم معه.
					٢٥ اعتمد على نفسي في اتخاذ قراراتي المستقبلية.
					٢٦ اشعر بالارتياح لتمسكي بآرائي الشخصية.

					أرى ان أفكار الآخرين لها قيمة معينة.	٢٧
					اقدر الشخص الذي يتمسك بأرائه بغض النظر عن صوابه او عدمه.	٢٨
					أتمسك بالتقاليد الاجتماعية التي اتعلمها.	٢٩
					أفضل الاهتمام بمصالح الشخصيه مهما تعارض مع مصالح الآخرين.	٣٠
					اعتقد بان التزامي بالقوانين الحالية يقيد حريتي.	٣١
					اعتقد انني لا امتلك القدرة على التحكم بمصيري.	٣٢
					يصعب علي التوافق في حالة انفعالي.	٣٣
					اكرر اقوالي عدة مرات لأطمئن بان غيري يفهمني.	٣٤

ملحق (12)

المقياس اعاقه الذات بصيغته النهائية

جامعة بابل /كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم النفسية والتربوية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تقيس جانبا من حياتك النفسية وكيفية تقييمك للمواقف ذات الصلة من الناحية الانفعالية لديك ، وما يدور بداخلك من مشاعر سواء تتعلق بك او بمن حولك

من الناس . وتتطلب هذه الفقرات الاجابة عنها بصدق تحقيقا لهدف البحث العلمي . وتتوع
البدائل فيها كالآتي : (اوافق تماما ، اوافق غالبا ، اوافق احيانا ، لا اوافق ، لا اوافق ابد).
بعد تفضلك بقراءة الفقرات بعناية ، نرجو منك .

١- وضع علامة () تحت البديل الذي ينطبق عليك ، والذي تراه معبرا عن مشاعرك اصدق
تعبير .

٢- تكون الاجابة على جميع فقرات المقياس .

٣- اختر بديلا واحدا لكل فقرة .

مثال :

لا اوافق ابدا	لا اوافق	اوافق احيانا	اوافق غالبا	اوافق تماما	عندما اخطأ فان رد فعلي الاول هو ان الوم الظروف .
------------------	----------	-----------------	----------------	-------------	---

يرجى تدوين المعلومات ولا داعي لذكر الاسم

النوع:- ذكر () انثى ()

التخصص:- علمي () انساني ()

الباحثة

نورس عطا عبد الجبار

ت	الفقرات	اوافق تماما	اوافق غالبا	اوافق احيانا	لا اوافق	لا اوافق ابدا
١	عندما اخطأ فرد فعلي الاول هو ان النوم الظروف.					
٢	انا اميل الى ارجاء الاشياء حتى اللحظة الاخيرة.					
٣	اعتقد اني اكثر الناس مواكبا للظروف.					
٤	احاول القيام بأفضل ما يمكن بغض النظر عما تكون عليه المهمة.					
٥	انا انزعج بسهولة بسبب الضوضاء او التفكير الذاتي عندما احاول اقرأ.					
٦	احاول ان لا اشترك بكثافة في الانشطة التنافسية لكي لا أشعر بالأذى كثيرا اذا ما خسرت او كان ادائي سيئا.					
٧	سأكون افضل اذا بذلت مجهودا اكبر.					
٨	يوما ما سأتم كل ما أريد.					
٩	انا اشعر في بعض الاحيان بالمتعة مع كوني مريضا ليوم او ليومين لان هذا يزيل الضغط عني.					
١٠	سأنجز عملي بصورة افضل اذا لم افسح المجال لتدخل انفعالاتي.					
١١	اعتقد بانني اخذ اكثر من حصتي من الحظ السيء في الرياضة وفي العاب التسلية.					
١٢	انغمس بالإفراط في الطعام والشراب اكثر مما يجب.					
١٣	احياناً تتناوبني الكآبة بحيث تصبح حتى المهام السهلة صعبة علي.					
١٤	اعترف اني ان اكون متعقلا عندما لا أكون بمستوى توقعات الآخرين.					

- كتاب ،اسيل لطيف (٢٠١٩) : (مسارات المعتقدات المضخمة للمسؤولية وعلاقتها بالتفكير القطبي لدى طلبة الجامعة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم العلوم التربوية والنفسية ،كلية التربية ، جامعه بابل .
- علوان ، طلل غالب (٢٠١٨): (التفكير القطبي وعلاقته بالتنافر المعرفي لدى طلبة جامعة) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، السليمانية ، العراق .
- بيك ، ارون ،(٢٠٠٠): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة مصطفى عادل ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ،بيروت،لبنان.
- رشيد، شاكر حامد (٢٠١٦) . (التفكير القطبي وعلاقته بالقلق الوجودي لدى طلبة الجامعة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،الجامعة المستنصرية ، بغداد ،العراق .
- الظالمي ، عماد كريم برشاوي (٢٠٠٤) : (إعاقة الذات وعلاقتها بالمكانة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية ،قسم العلوم التربوية والنفسية.
- النعيمي ، شيماء علي خميس (٢٠١٠) : إعاقة الذات والتوتر النفسي وعلاقتها بترتيب إنجاز فرق جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة مجلة جامعه كربلاء، المجلد ٩ ، العدد ١.
- الطريحي ، فاهم حسين ، حمادي ، حسين ربيع (٢٠١٣) الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، دار الصادق للنشر والتوزيع ، العراق.
- جلال ، سعد (١٩٨٥) : القياس النفسي والاختبارات والمقاييس ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- جاسم ، رفعت عبد الله (١٩٩٠) : عزو الفشل وعلاقته بالاداء اللاحق عند طلبة الصفوف الأولى من كلية الآداب ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ،جامعه بغداد.
- مجيد ، اثمار اكر ، (١٩٩٩) . (إعاقة الذات وعلاقتها بالانجاز الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.

المصادر الأجنبية:

.Cognitive therapy and the Emotional Disorders .(١٩٧٦)Beck, A.T., -
Clinical .(٢٠٠٢)Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. -
behavioural analysis. Behaviour Research-perfectionism: A cognitive
. ٤٠andTherapy,

serving function –on the self . (١٩٨٥Snyder , C . R . & smith w . (-
of social Anxiety : shyness as a self handicapping strategies . Journal
(٤No . ((٤٤social psychology vol . (of personality and s

Self . (١٩٩٥Rhodewalt , F . & Hill , S . K . (-
Handicapping in the
. No (١٦classroom . Basic and Applied social psychology . vol . (. (٤)
function The self serving . (١٩٨٣Snyder , C . R . & smith w . (-
Hypochondriacal complaints . Journal of personality and social
٤No . ((٤٤psychology vol . (

Social psychology . New York , fifth . (١٩٩٦Myers , David G . (-
. Edition

. (١٩٧٨) . Abram son , L . Y . , Seligman , M . E . & Teasdal , J . D -
, Learned Helplessness in Humans . Journal of Abnormal psychology
. (٨٧)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة بابل
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات الاولية / بكالوريوس

م | استبانة آراء السادة المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التفكير القطبي..... بصورته الاولية

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة:

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم "بالتفكير القطبي وعلاقته بإعاقة الذات لدى طلبة الجامعة) و لتحقيق ذلك تبنت الباحثة مقياس (رشيد,2016) لقياس التفكير القطبي المستند لنظرية آرون بيك (Beak) و الذي عرف التفكير القطبي (Polarization thinking) وهو (التفكير الذي يصنف الاحداث الى اسود او ابيض، والفرد قد لا يعطي نفسه مساحة واسعة ليقرر، فهو إما يرى نفسه ماهراً "ناجحاً" أو يرى نفسه فاشلاً بالمنطق. (Corey:2011:p374) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية يسر الباحثة أن تضع بين ايديكم المقياس للحكم على مدى صلاحية مجالاته والفقرات التي تنتمي إليها وإجراء فيما ترونه مناسب "من حذف او تعديل او اضافة للفقرات خدمة للبحث العلمي علما أن البدائل الخاصة بالمقياس هي: (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدأ)

الباحثة
ضي جواد كاظم

المشرف
صلبي مكلف حسن

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابدا
1	امتلك افكاراً عظيمة وعلی الآخرين الاعتراف بها					
2	أنا حاد الطبع					
3	أجد أفكاري أفضل من أفكار الآخرين					
4	أرفض التصالح مع من يخطئ بحقي					
5	أرى نفسي ناجحاً في كل عمل أقوم به					
6	أرفض الأفكار الجديدة التي تطرح علي من دون التمعن بها					
7	لدي القدرة على إقناع الآخرين بأفكاري					
8	أجزم أن العقاب ضروري للآخرين					
9	انتقد كل من يخالف الفكر والرأي					
10	تراودني فكرة إلحاق الضرر بنفسي					
11	أرفض القبول بأي فكرة تناقض أفكارني					
12	أشعر أنني أكره نفسي					
13	أشعر بأنني في القمة من حيث الكفاءة العقلية					
14	أفكاري لا تلقى قبولاً من قبل الآخرين					
15	أجد نفسي محبوباً من الآخرين					
16	أجد أنني على صواب في فيما					

					أطرحه من أفكار	
					أخطأ في أفكاري	17
					أفكاري تجد صداها عند الجنس الآخر	18
					أنا فاشل في إنجاز الأعمال التي توكل الي	19

					أرى أن الحلول التي اطرحها هي الأفضل	20
					أنا لا أستطيع أن أحقق أهدافي في الحياة	21
					لست بحاجة لمن يساعدي في اتخاذ قراراتي	22
					أنا لا أستطيع تحمل المسؤولية	23
					أرفض نقد الآخرين لأفكاري	24
					أنا فاشل في إنجاز متطلبات دراستي	25
					أجد نفسي قائداً للأشخاص المحيطين بي	26
					أشعر بالقلق إذا شاركت زملائي في حلقة نقاشية	27
					ارتكبت الكثير من الأخطاء في حياتي	28

ت	الفقرات	اوافق تماماً	اوافق غالباً	اوافق احياناً	لا اوافق	لا اوافق ابداً
1	عندما أخطأ فرد فعلي الأول هو أن ألوم الظروف.					
2	أنا أميل إلى أرجاء الأشياء حتى اللحظة الأخيرة.					
3	أعتقد أنني أكثر الناس مواكباً للظروف					
4	أحاول القيام بأفضل ما يمكن بغض النظر عما تكون عليه المهمة					
5	أنا انزعج بسهولة بسبب الضوضاء أو التفكير الذاتي عندما أحاول أقرأ.					
6	أحاول أن لا اشترك بكثافة في الأنشطة التنافسية لكي لا أشعر بالأذى كثيراً إذا ما خسرت أو كان سيئاً.					
7	سأكون أفضل إذا بذلت مجهوداً أكبر.					
8	يوماً ما سأتمم كل ما أريد.					
9	أنا أشعر في بعض الأحيان بالمتعة من كوني مريضاً ليوم أو ليومين لأن هذا يزيل الضغط عني.					
10	سأنجز عملي بصورة أفضل إذا لم أفسح المجال لتدخل إنفعالي.					
11	أعتقد بأنني أخذ أكثر من حصتي من الحظ السيء في الرياض وفي ألعاب التسلية.					
12	انغمست بالإفراط في الطعام والشراب أكثر مما يجب.					

					أحياناً أن تتأبني الكآبة بحيث تصبح حتى المهام السهلة صعبة علي.	13
					اعترف إنني أن أكون متعلقاً عندما لا أكون بمستوى توقعات الآخرين.	14

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديلات
١	عندما اخطأ فرد فعلي هو الظروف			
٢	انا اميل الى ارجاع الاشياء حتى اللحظة الاخيرة			
٣	اعتقد اني اكثر الناس مواكبا للظروف			
٤	احاول القيام بافضل مايمكن بغض النظر عن ماتكون عليه المهمة			
٥	انا انزعج بسهولة بسبب الضوضاء او التفكير الذاتي عنما احاول اقرا			
٦	احاول ان لا اشترك بكثافة في الانشطة التنافسية لكي لا اشعر بالاذى كثيرا			
٧	ساكون افضل اذا بذلت مجهودا اكبر			
٨	يوما ما ساتمم كل ماريد			
٩	انا اشعر في بعض الاحيان بالمتعة مع كوني مريضا ليوم او يومين لان هذا يزيل الضغط عني			
١٠	سانجز عملي بصورة افضل اذا لم افسح المجال لتدخل انفعالاتي			
١١	اعتقد بانني اخذ اكثر من حصتي من الحظ السيء في الرياضة وفي العاب التسلية			
١٢	انغمس بالافراط في الطعام والشراب اكثر ممايجب			
١٣	احيانا تتابني الكابة بحيث تصبح حتى المهام السهلة صعبة علي			
١٤	اعترف اني لن اكون متعلقا عندما لاكون بمستوى توقعات الاخرين			

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديلات
١	عندما اخطأ فرد فعلي هو الظروف			
٢	انا اميل الى ارجاع الاشياء حتى اللحظة الاخيرة			
٣	اعتقد اني اكثر الناس مواكبا للظروف			
٤	احاول القيام بافضل مايمكن بغض النظر عن ماتكون عليه المهمة			
٥	انا انزعج بسهولة بسبب الضوضاء او التفكير الذاتي عنما احاول اقرا			
٦	احاول ان لا اشترك بكثافة في الانشطة التنافسية لكي لا اشعر بالاذى كثيرا			
٧	ساكون افضل اذا بذلت مجهودا اكبر			
٨	يوما ما ساتمم كل ماريد			
٩	انا اشعر في بعض الاحيان بالمتعة مع كوني مريضا ليوم او يومين لان هذا يزيل الضغط عني			
١٠	سانجز عملي بصورة افضل اذا لم افسح المجال لتدخل انفعالاتي			
١١	اعتقد بانني اخذ اكثر من حصتي من الحظ السيء في الرياضة وفي العاب التسلية			
١٢	انغمس بالافراط في الطعام والشراب اكثر ممايجب			
١٣	احيانا تتابني الكابة بحيث تصبح حتى المهام السهلة صعبة علي			
١٤	اعترف اني لن اكون متعلقا عندما لاكون بمستوى توقعات الاخرين			

مقياس التفكير القطبي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل\كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسة\بكلوريوس

م\استبانة اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس اعاقه الذات

الاستاذ الفاضل ,.....المحترم

تحية طيبة.....

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (التفكير القطبي وعلاقته باعاقه الذات لدى طلبة جامعة بابل)

ولتحقيق اهداف البحث فقد تبنت الباحثة مقياس رشيد (٢٠١٦) لقياس التفكير القطبي المستند لنظرية ارون بيك: والذي عرف التفكير القطبي (وهو التفكير الذي يصنف الاحداث الى اسود او ابيض والفرد الذي لايعطي نفسه مساحة واسعة ليقرر فهو اما يرى نفسه ماهرا ناجحا او (corey:2011:p374) يرى نفسه فاشلا).

وحددت الباحثة خمس بدائل للاجابة على المقياس وهي (تنطبق علي دائما تنطبق علي غالبا تنطبق علي احيانا تنطبق علي نادرا لا تنطبق علي ابدا)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال تخصصكم توجهت الباحثة اليكم المقياس لغرض تثبيت ملاحظاتكم وتحديد مدى صلاحية فقراته

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديلات
١	امتلك افكارا عظيمة على الاخرين الاعتراف بها			
٢	اني حاد الطبع			
٣	اجد افكاري افضل من افكار الاخرين			
٤	ارفض النصائح مع من يخطيء بحقي			
٥	ارى نفسي ناجحا في كل عمل اقوم به			
٦	ارفض الافكار الجديدة السابقة دون التمعن بها			
٧	لدي القدرة على اقناع الاخرين			
٨	اجزم ان العقاب ضروري للاخرين			
٩	انتقد كل من يخالفني الفكر والرأي			
١٠	تراودني فكرة الحاق الضرر بنفسي			
١١	ارفض القبول بأي عمل يحمل فكرة غير فكري			
١٢	اشعر اني اكره نفسي			
١٣	اشعر اني بالقمة من حيث الكفاءة			
١٤	انا غير مرغوب به من قبل الاخرين			
١٥	اجد نفسي محبوبا من قبل الاخرين			
١٦	انا شخص غير مؤثر في الاخرين			
١٧	اجد انني دائما على الصواب فيما اطرحه			

			١٨	اخطا في افكاري دائما
			١٩	اعتقد اني محبوبا من الجنس الاخر
			٢٠	انا فاشل في انجاز الاعمال التي توكل الي
			٢١	ارى ان الحلول التي اطرحها هي الافضل
			٢٢	انا لا استطيع احقق هدفي في الحياة
			٢٣	لست بحاجة كمن يساعدني في اتخاذ قراراتي
			٢٤	انا لا استطيع تحمل المسؤولية
			٢٥	ارفض نقد الاخرين لافكاري
			٢٦	اني فاشل في انجاز متطلبات دراستي
			٢٧	اجد نفسي قائدا للا شخاص المحيطين
			٢٨	اذا شاركت في جلسة حوارية مع زملائي اشعر بالقلق والخوف
			٢٩	ارتكبت الكثير من الاطياء في حياتي